ڈاکٹر نعیم شیخ

گرتے بالوں کا علاج

بالوں کی حفاظت اور کھوئے ہوئے بال واپس لانے کے قدرتی طریقوں پر مشتمل ایک بے حد مفید کتاب

No drug, no tonic
no lotion or potion!

First-ever fully natural solution to hair loss.

گرتے بالوں کا علاج

کوئی دوا، تیل، ہیئر ٹانک، ہیئر ڈریسنگ کریم، لوشن یا شیمپو نہیں، یہ سب بالوں کی حفاظت اور بال دوبارہ اگانے میں مکمل طور پر ناکام ہو چکے ہیں، لیکن لاکھوں افراد نے تسلیم کیا ہے کہ اس کتاب میں بتلائے گئے طریقوں پر عمل کرنے سے کھوئے ہوئے

بال واپس آسکتے ہیں

اس کتاب کی مدد سے آپ بالوں کے گرنے کو روک سکتے ہیں اور اگر آپ بالوں سے بالکل محروم ہو چکے ہیں تو آپ کے سر پر پھر سے نئے بال آسکتے ہیں،

زندگی میں آگے بڑھنے، مشکلات کو شکست دینے، کامیابی حاصل کرنے اور خوش اور مطمئن رہنے کے لئے

ایشیا بکس کی چودہ 14 مشہور کتابیں

- زندگی کا دروازہ کھلا ہے ____________ وقار عزیز
- دوسروں پر جادو کیجیے ____________ وقار عزیز
- گفتگو اور تقریر کا فن ____________ وقار عزیز
- ذہنی صلاحیت بڑھائیں ____________ وقار عزیز
- خود اعتمادی، گفتگو اور دوستی کا فن ____________ وقار عزیز
- دوست بنائیں ترقی کریں ____________ وقار عزیز
- انتہائی دلچسپ کتاب ____________ وقار عزیز
- دانشوروں نے کہا ____________ وقار عزیز
- زندگی کے تجربات ____________ وقار عزیز
- قوتِ ارادی کا جادو ____________ رفیق چوہان
- دولت، شہرت اور کامیابی کے سات اصول ____________ شاہین اقبال
- اپنی زندگی خود بنائیں ____________ شاہین اقبال
- ڈر اور خوف پر فتح ____________ شاہین اقبال
- ٹینشن، ڈپریشن اور بے چینی سے نجات ____________ آفتاب احمد قریشی

ہر اچھے بک سٹال سے طلب کریں یا خط لکھ کر ایشیا بکس سے منگوائیں۔

گرتے بالوں کا علاج

بالوں کی حفاظت اور کھوئے ہوئے بال واپس
لانے کے قدرتی طریقوں پر مشتمل ایک مستند کتاب

تالیف: ڈاکٹر نعیم شیخ
ایم - بی - بی - ایس

ایشیا بکس پوسٹ باکس نمبر ۵۵۴ راولپنڈی

قیمت: ۱۸ روپے

☆ پاکستان میں کتابوں کی مکمل فہرست اور گھر بیٹھے کتابیں منگوانے کا طریقہ معلوم کر
کے لئے اپنا پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھیجیں۔

☆ پاکستان سے باہر رہنے والے پاکستانی کتابوں کی مجموعی قیمت جمع دو ڈالرفی کتاب
کے حساب سے رقم روانہ کریں۔ آرڈر کم سے کم پانچ کتابوں کا ہونا چاہئے۔ رقم پاکستا
یا بیرونی کرنسی کی صورت میں ڈرافٹ یا دوسرے مروجہ اور عام طریقوں کے ذر
بھیجی جاسکتی ہے۔

پہلی بار 1981ء

موجودہ ایڈیشن 2002ء

کمپوزنگ .... عاصم جاوید

پرنٹرز .... اسد محمود پرنٹرز

ناشر .... وقار عزیز، ایشیا بکس، پوسٹ بکس نمبر 554 راولپنڈ

فون: 5586173

تعارف

یہ کتاب بالوں کی مختلف بیماریوں کا علاج پیش کرتی ہے۔ یہ قدرتی علاج یعنی NATURE CURE کے اصول پر مرتب کی گئی ہے۔ اس اصول کی رُو سے تمام بیماریاں جسم کے غیر طبعی فعل کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ بیماری ایسی چیز نہیں جو انسانی جسم پر باہر سے حملہ آور ہو بلکہ یہ صحت کے اصولوں سے انحراف کی وجہ سے جسم کے اندر سے ابھرتی ہے۔ علامات صرف اُس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب بیماری جسم میں جنم لیتی ہے اور یہ علامات اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ جسم اپنے رگ و ریشے کو اس بیماری سے پاک کر کے اپنے آپ کو صحت مند حالت پر واپس لانا چاہتا ہے۔ چنانچہ بیماری کو انسان کی طرزِ زندگی سے منسلک سمجھنا چاہیئے۔ انسان کو غلط عادات اور غلط اندازِ فکر اپنانے کی پاداش میں کوئی نہ کوئی بیماری لاحق ہو سکتی ہے۔ یہ بھی ایک تسلیم شدہ حقیقت ہے کہ جسم میں ایک ایسی قوت بھی ہوتی ہے جو اپنے دائرہ اختیار کے اندر کسی بھی قسم کی بیماری کی صورت میں ہمیشہ جسم کی صحت مند

ساخت کو برقرار رکھنے کی کوشش کرتی ہے اور اس قوت کو کسی بیرونی عامل کی مدد سے حرکت میں نہیں لایا جاسکتا بلکہ یہ جسم کی ذاتی اور خودکار قوت ہوتی ہے اور ایک حد تک اسے قوتِ متخیلہ اور قوتِ ارادی کے ذریعہ کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

موجودہ زمانے میں بالوں کی نشوونما اور کثرت کو تو بہت اہم سمجھا جاتا ہے لیکن اس مقصد کے حصول کے لئے بنیادی چیز یعنی سر کی صحت مند جلد (SCALP) پر کوئی توجہ نہیں دی جاتی اور اسے نظر انداز کردیا جاتا ہے۔ بالوں کی جڑوں میں سر کی جلد ایسی جگہ ہے جہاں پر جسم کی کثافت جمع ہوسکتی ہے اور اگر جسم عملِ اخراج (ELIMINATION) کے ذریعے اس کثافت سے نجات حاصل نہ کرسکے تو اس کثافت کی مقدار میں روز بروز اضافہ ہوسکتا ہے۔ کثافت پیدا ہونے کے بہت سے اسباب ہیں لیکن اس کا سب سے بڑا سبب بہت زیادہ خوراک کا استعمال ہے۔ اگر ہمیں بالوں کی صحت کو برقرار رکھنا ہے تو اپنی غذا پر کنٹرول کرنا ہوگا۔ جب کثافت کسی عضو یا ریشے میں رک جاتی ہے تو اس کی مقدار میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ ہمارے جسم کی قوتِ حیات (VITAL FORCE) اس کو مضر اثرات پیدا کرنے سے پہلے ہی دور کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ جسم کے ردِعمل سے عام طور پر یہ کثافت آسان ترین راستے سے جسم سے باہر خارج ہوجاتی ہے۔ "قدرتی علاج" کی اصطلاح میں اس عمل کو "گھر کی صفائی" (HOUSE CLEANING) کہتے ہیں۔ جسم سے کثافت کے اخراج کا یہ عمل تیز بخار۔ نزلہ و زکام۔ اسہال یا کسی قسم کے جلدی مرض کی صورت میں ظاہر ہوسکتا ہے۔ صفائی یا اخراجِ کثافت کا یہ عمل جسم کے ریشوں کو صحت اور تازگی بخش کر ختم ہوجاتا ہے۔

آپ نے اکثر اس بات کو نوٹ کیا ہوگا کہ جب جسم صفائی کے اس عمل میں مصروف ہوتا ہے تو اکثر معالج مریض کے علاج کی غرض سے ایسی دوائیں استعمال کرا دیتے ہیں جو کثافتوں کے اخراج کو دبا دیتی ہیں حالانکہ "قدرتی علاج" کا نقطہ نظر یہ ہے کہ ایسے موقع پر اگر جسم کے عمل اخراج کو کمزور کرکے زہریلے مادوں کو جسم کے نظام کے اندر دھکیل دیا جائے تو یہ علاج سراسر غلط اور خطرناک نتائج کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔ جسم کو اگر اپنا عملِ اخراج مکمل کرنے دیا جائے تو آدمی کو کوئی حقیقی نقصان نہیں پہنچتا۔ اگرچہ بعض حالات میں یہ عمل اسے جسمانی اور جذباتی طور پر بے چین کر سکتا ہے۔

موخرالذکر حالت عموماً اس وقت سامنے آتی ہے جب سر کی جلد میں کثافت جمع ہو جائے۔ "عملِ اخراج" کی وجہ سے جب یہ کثافت بقایا سکری (DANDRUFF) یا کسی اور شکل میں خارج ہو تو ہو سکتا ہے کہ یہ سر کو گنجا کر دے یا بالوں کو سفید کر دے یا کوئی اور جلدی مرض پیدا کر دے۔ یہ تمام عارضے اگرچہ انسان کے لئے نقصان دہ نہیں لیکن ان کی وجہ سے وہ پریشان ہو جاتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں ہمیں ایک توازن قائم کرنا ہوگا۔ ہمیں کثافت کے اخراج کی راہ میں حائل ہونے کی بجائے سر کی کوئی بے ضرر بیماری قبول کرنی ہوگی یا پھر بالوں کی اس بے ضرر بیماری کو کثافت سمیت دبا کر کسی اور خطرناک اور پیچیدہ بیماری کو گلے لگانا ہوگا۔ دونوں صورتوں میں مشترکہ چیز کثافت ہے اور ہمیں دوسری جسمانی بیماریوں کی طرح بالوں کی اس عارضی بیماری یعنی کثافت کی شدت کو صرف "عملِ اخراج" کے ذریعے کم ہونے میں مدد دینی چاہیئے۔

بالوں کی ساخت

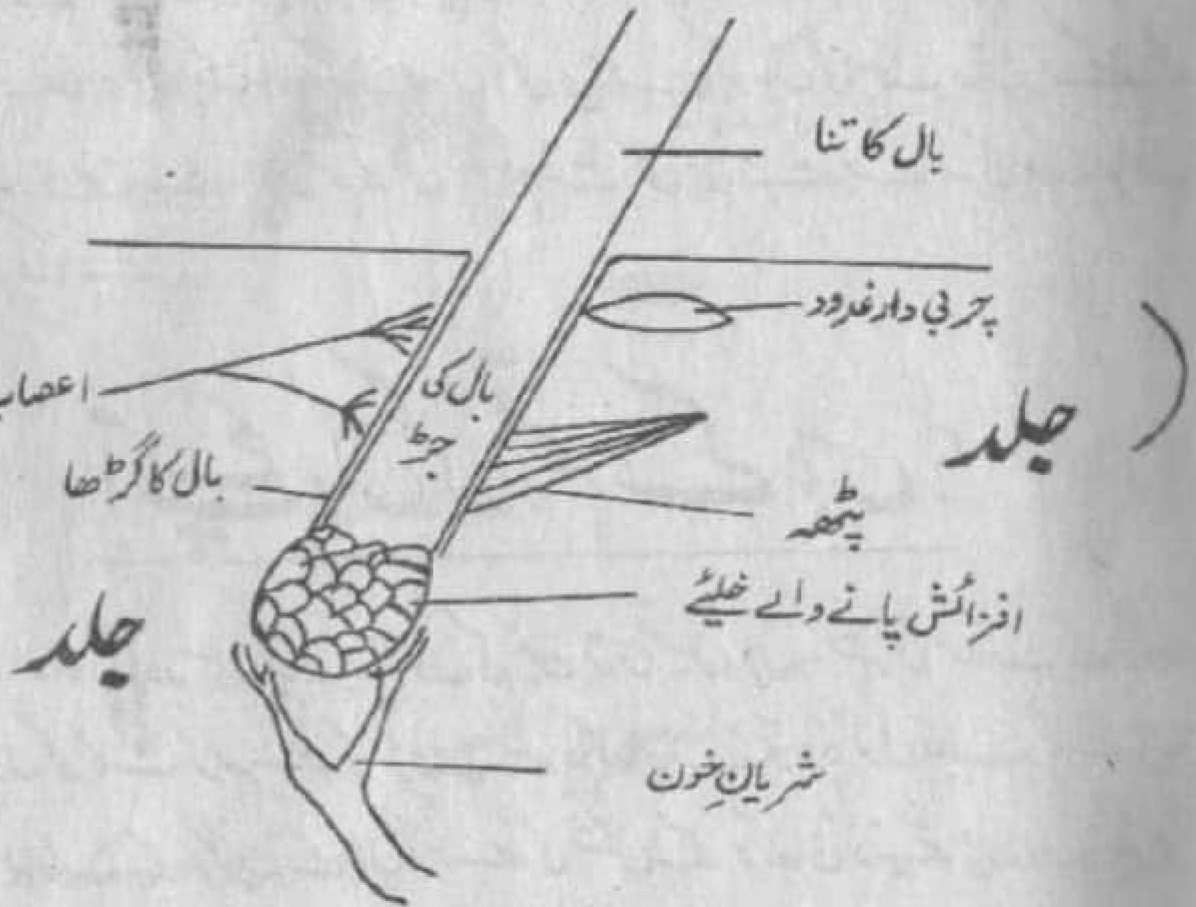
بال کراٹن (KERATIN) کا بنا ہوتا ہے جو ایک سخت قسم کی پروٹین ہے یہ جلد کے اندر ایک ننھے سے گڑھے میں اگتا ہے جس کو انگریزی میں "فالی کل" (FOLLICLE) کہتے ہیں - یہ چھوٹے چھوٹے گڑھے پیدائش کے وقت انسانی جلد میں بنتے ہیں اور ان کی تعداد میں بعد ازاں کوئی اضافہ نہیں ہوتا - بال کی جڑ ہی بال کا صرف زندہ حصہ ہوتی ہے اور بال کا تنا مردہ ہوتا ہے - بال کی جڑ اگتی ہے اور بال کے مردہ تنے کو جلد سے باہر دھکیلتی ہے -

بال کا جو حصہ ہمیں نظر آتا ہے اس کو تنا (SHAFT) کہتے ہیں - اس کی جڑ کافی گہرائی تک سر کی جلد میں پہنچتی ہے - یہ جڑ جس گڑھے میں اُگی ہوتی ہے وہ بھی جلد کے نیچے گہرائی میں چربی کی تہہ تک پہنچتا ہے - بال کی جڑ اس انداز سے بنی ہوتی ہے کہ یہ بال کے سرے کو رگڑ وغیرہ سے محفوظ رکھتی ہے اور اگر بال کو کھینچ کر اکھاڑ بھی دیا جائے تو اس کے اُگنے کی جگہ کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا - اگر پورے بال کو جلد کی سطح سے کاٹ بھی دیا جائے تو پھر بھی اس کی نشوونما ہوتی رہتی ہے - اکثر اوقات بالوں کو اس لئے کاٹ دیا جاتا ہے کہ ان کی جڑوں کو تقویت حاصل ہو اور آئندہ مضبوط بال پیدا ہوں -

بال کی جڑ

بال کی جڑ بہت سے نرم خلیوں پر مشتمل ہوتی ہے - یہ خلیے افزائش کے قابل ہوتے ہیں اور جلد کے اندر گہرائی میں موجود

ہوتے ہیں - چربی کی ایک تہہ ان کی حفاظت کرتی ہے - ان خلیوں کو شریانوں کے ذریعے خون پہنچتا ہے - بال کی جڑ کے ارد گرد بہت سی شاخیں ہوتی ہیں جن کا تعلق مرکزی اعصابی نظام سے ہوتا ہے - یہ شاخیں بال کو اعصابی قوت اور حساسیت مہیا کرتی ہیں - جس جگہ سے بال جلد سے باہر نکلتا ہے اس جگہ کچھ مزید شاخیں ہوتی ہیں جو "ہمدرد اعصابی نظام" (SYMPATHETIC NERVE SYSTEM) سے تعلق رکھتی ہیں اور یہ شاخیں علاج کے نقطۂ نظر سے بہت اہم ہوتی ہیں -



بال اور اس کے گڑھے کی تصویر

تصویر نمبر ۱

بال کی جڑ والے گڑھے (FOLLICLE) کے ایک طرف ایک چھوٹا سا پٹھا ہوتا ہے جو کہ "ہمدرد اعصابی نظام" کے زیر اثر کام کرتا ہے۔ اعصابی نظام کا ایک حصہ جذبات کے زیر اثر ہوتا ہے۔ جب کبھی انسان میں جذباتی ہیجان پیدا ہوتا ہے تو یہ پٹھا سکڑ کر بال کو کھڑا کر دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ خوف کی وجہ سے بعض لوگوں کے بال کھڑے ہو جاتے ہیں۔ جس وقت بال کھڑے ہوتے ہیں تو اس وقت ایک اور دلچسپ عمل ہوتا ہے یعنی جب پٹھا سکڑتا ہے تو اس کے قریب سے ایک چربی دار غدود اپنا چکنا مادہ گڑھے میں اگل دیتا ہے جو بال کی صحت برقرار رکھنے کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ اس قسم کا عمل اس وقت بھی ہوتا ہے جب سر کی جلد یا بالوں کو کھینچا جاتا ہے۔

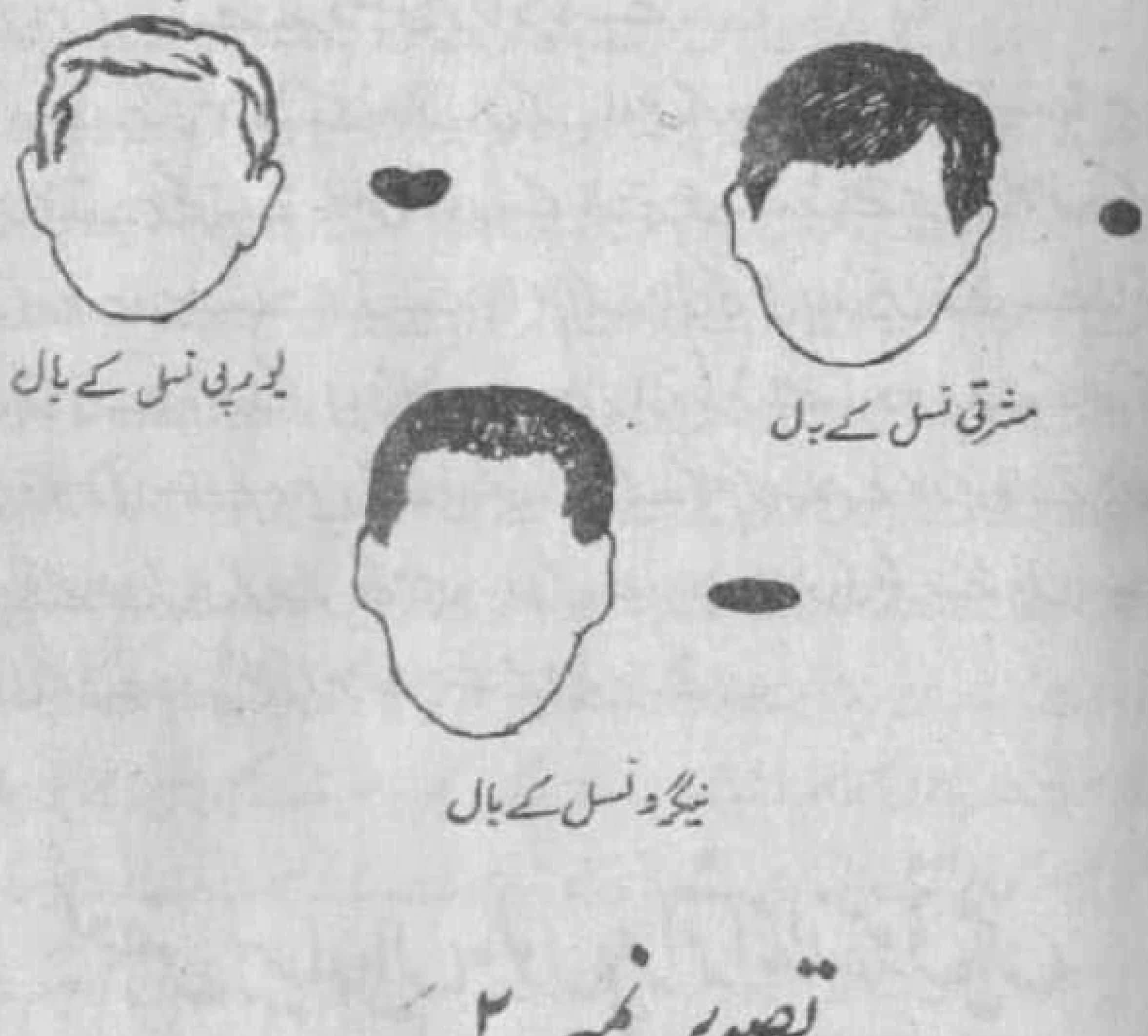
آپ کے بال کس قسم کے ہیں؟

علاقائی اور نسلی بنیاد پر بالوں کی تین بڑی قسمیں ہیں۔ مشرقی ممالک کے لوگوں کے بالوں کو کاٹ کر سرے کی طرف سے دیکھا جائے تو وہ گول نظر آتے ہیں۔ یورپی ممالک کے لوگوں کے بال گردے کی شکل کے دکھائی دیتے ہیں اور نیگرو لوگوں کے بال بیضوی شکل کے نظر آتے ہیں۔

مشرقی ممالک کے لوگوں کے بال عموماً سیدھے ہوتے ہیں۔ یورپی نسل کے لوگوں کے بال لہریئے اور نیگرو نسل کے لوگوں کے بال بہت گھنگھریالے ہوتے ہیں۔ گھنگھریالے بالوں کی وجہ یہ ہے کہ ان بالوں کی جڑ کے گڑھے (FOLLICLE)

میں اگتی ہے جو خود بھی خم دار ہوتا ہے۔

تصویر نمبر ۲ میں بالوں کی یہ تین بنیادی قسمیں دکھائی گئی ہیں۔



تصویر نمبر ۲

مذکورہ بالا تین قسموں کے علاوہ ظاہری اعتبار سے بالوں کی بہت سی قسمیں ہیں جن میں چند مشہور قسمیں یہ ہیں۔ خشک بال۔ چکنے بال۔ گھنگھریالے بال۔ باریک بال۔ چرے ہوئے بال۔ گرتے بال۔ سفید بال۔ چھدرے بال وغیرہ۔

صحت مند بال کی زندگی کے دو دور ہوتے ہیں۔ پہلا دور تین سال کا ہوتا ہے۔

اور دوسرا دور تین ماہ کا ہوتا ہے - پہلے تین سال کے دور میں بال مسلسل بڑھتا رہتا ہے - دوسرے تین ماہ کے دور میں بال بڑھنا بند ہوجاتا ہے اور آرام کرتا ہے اس دور کو "آرام کا دور" کہا جاتا ہے - اس دور میں بال ڈھیلا پڑجاتا ہے اور نیا بال پیدا ہو کر اس کو جلد سے باہر دھکیل کر گرا دیتا ہے -

اوسط درجہ کی صحت کے دوران بال ایک ماہ میں آدھا انچ بڑھتا ہے - یہ شرح ہر شخص میں مختلف ہو سکتی ہے - بعض لوگوں کے بال تیزی سے بڑھتے ہیں اور بعض کے بڑھنے کی رفتار سست ہوتی ہے - تاہم ایک بال کی کل لمبائی تین فٹ سے زائد شاذ ہی بڑھتی ہے - بالوں کی لمبائی ایک حد سے زیادہ نہ بڑھنے کی وجہ یہ ہے کہ ان کے فالی کلز (FOLLICLES) ایک خاص مدت تک کام کر کے بے کار ہو جاتے ہیں اور نتیجے کے طور پر بال گرنے لگتے ہیں - ان گرنے والے بالوں کی جگہ نئے بال اپنے نئے فالی کلز سے باہر نکل کر بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں -

بعض بیماریاں بالوں پر اثر انداز ہوتی ہیں

سر کے بال بعض بیماریوں کے لئے بیرومیٹر کا کام دیتے ہیں - جس طرح بیرومیٹر ہوا کے دباؤ کو ظاہر کرتا ہے اسی طرح تیز بخاروں مثلاً ٹائیفائڈ وغیرہ کے دوران تمام بال گر جاتے ہیں اور جب تک بخار موجود رہتا ہے مریض گنجی رہتا ہے - پھر جونہی مریض کی صحت بحال ہوتی ہے اور اس کے جسم میں دورانِ خون اپنی پہلی حالت

پر واپس آتا ہے تو بال پھر سے پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور بغیر کسی علاج کے وہ اپنی پہلی حالت پر واپس آجاتے ہیں۔

بیماری کے دوران بعض لوگ بال گرنے کی وجہ سے فکر مند رہتے ہیں اور مختلف دوائیں اور ٹانک وغیرہ بالوں یا سر میں لگا کر ان کو گرنے سے روکنے کی کوشش کرتے ہیں مگر ان کی کوششیں بے کار ثابت ہوتی ہیں۔ ایسے لوگوں کو یہ بات ذہن نشین کرنی چاہیئے کہ بالوں کا گرنا ایک قدرتی عمل ہے، اس لئے اس میں رکاوٹ نہیں ڈالنی چاہیئے۔ سر میں کوئی دوا یا ٹانک لگانے سے وہ شاید تھوڑے عرصے کے لئے بالوں کو گرنے سے روکنے میں کامیاب ہو جائیں مگر اس طرح وہ بالوں کے لئے نئے "فالی کل" کے پیدا ہونے کے عمل میں رکاوٹ ڈالتے ہیں۔ یہ رکاوٹ نقصان دہ ثابت ہوتی ہے کیونکہ یہ "فالی کل" پرانے بالوں کی جگہ نئے مضبوط اور صحت مند بالوں کو جنم دیتے ہیں۔ ان لوگوں کو یہ حقیقت کبھی نہیں بھولنی چاہیئے کہ جتنی جلدی پرانے بال گریں گے اتنی ہی تیزی سے نئے صحت مند اور مضبوط بال نئی جڑوں کے ساتھ تازہ دم "فالی کلز" سے پیدا ہو کر پرانے بالوں کی جگہ لے لیں گے۔

کیا دماغی محنت سے گنجے ہونے کا خطرہ ہوتا ہے؟

عام لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ عموماً وہ لوگ گنجے ہو جاتے ہیں جو زیادہ سوچنے اور دماغی کام کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔ اپنے اس خیال کی تائید میں وہ یہ ثبوت یا وضاحت پیش کرتے ہیں کہ جس جگہ زیادہ آمد و رفت ہو وہاں گھاس

نہیں اگتا لیکن یہ وضاحت بالکل سطحی قسم کی ہے۔ کسی میدان کے بارے میں تو یہ خیال درست ہو سکتا ہے کہ آمد و رفت کی وجہ سے وہاں گھاس نہیں پیدا ہوتا مگر سوچنے والے دماغ کے بارے میں یہ رائے درست نہیں۔ کیونکہ دماغ میں خیالات کی آمد و رفت سر کی جلد کے اندر بلکہ کھوپڑی کے بھی اندر ہوتی ہے۔ جلد کے اوپر نہیں۔ ہمیں زندگی میں ایسے لوگ بھی ملتے ہیں جو ذہین نہیں ہوتے اور نہ وہ زیادہ دماغی کام کرتے ہیں مگر پھر بھی وہ چمکتی ہوئی چندیا لئے پھرتے ہیں۔

تاہم لوگوں کی مذکورہ رائے کو سراسر غلط قرار دے کر نظر انداز بھی نہیں کیا جا سکتا۔ اگر غور کیا جائے تو اس میں کچھ وزن محسوس ہوتا ہے۔ زیادہ غور و فکر اور دماغی کام کرنے والے آدمی کے دورانِ خون میں جب کمی ہو جاتی ہے تو اس کا دماغ اور سر کی جلد دونوں اس سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ اب اگر ایک آدمی سر کی جلد کی مناسب دیکھ بھال نہیں کرتا تو اس کا دماغ جو ہمیشہ سوچنے میں مصروف رہتا ہے خون کی زیادہ مقدار استعمال کر لیتا ہے اور سر کی جلد اس سے محروم رہ جاتی ہے۔ چنانچہ بالوں کے "خانی کلز" کو ضرورت کے مطابق خوراک نہیں ملتی اور بالوں کی جڑیں کمزور پڑ جاتی ہیں۔ اس طرح بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں اور آدمی گنجا ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ان مخصوص حالات کی بنا پر لوگوں کے اس خیال کی تائید کی جا سکتی ہے کہ زیادہ دماغی کام کرنے والے لوگ گنجے ہو جاتے ہیں

بال لمبے ہوں یا چھوٹے

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ بال کٹوانے سے گنجا ہو جانے کا خطرہ ہوتا

ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ بال کٹوانے سے ان کی صحت پر کوئی بُرا اثر نہیں پڑتا تاہم لمبے بالوں کا ایک فائدہ یہ رہتا ہے کہ کنگھی یا برش کرنے کے دوران بال اپنے فالی کلز (FOLLI CLES) کو نسبتاً زیادہ قوت کے ساتھ کھینچتے ہیں۔ لمبے بالوں کا ایک اور فائدہ بھی ہے۔ لمبے ہونے کی وجہ سے یہ زیادہ جگہ گھیرتے ہیں اور ان پر زیادہ دھوپ اور ہوا پڑتی ہے۔ ہوا اور دھوپ بالوں کے لئے بہت مفید ہوتی ہے۔ چھوٹے اور لمبے بالوں میں صرف اتنا فرق ہے کہ چھوٹے بالوں کی دیکھ بھال آسان ہوتی ہے اور لمبے بالوں کی مشکل۔ اگر آپ کے بال چھوٹے ہیں تو آپ کو چاہیئے کہ انہیں باقاعدگی سے دھوئیں اور کنگھی کریں۔ اس طرح آپ کے بالوں پر بہت اچھا اثر پڑے گا۔ اگر آپ نے بالوں کی طرف توجہ نہ دی اور بالوں میں میل کچیل جمع ہوتا رہا تو بالوں کی نشوونما پر بہت بُرا اثر پڑے گا۔

کیا پانی بالوں کے لئے نقصان دہ ہے؟

لوگوں میں جو بہت سی غلط باتیں مشہور ہیں ان میں سے ایک یہ بھی ہے کہ پانی بالوں کے لئے نقصان دہ ہے۔ یہ غلط بات اشتہاری دوائیں بنانے والوں نے مشہور کی ہے۔ یہ لوگ اپنی دوائیں اور ہیر ٹانک استعمال کرنے کی ترغیب دینے کے ساتھ ساتھ لوگوں کے ذہن میں یہ بات بٹھانے کی کوشش کرتے ہیں کہ پانی بالوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہے اور پانی کے ساتھ سر دھونے سے بال گرنے لگتے ہیں یا ان میں خشکی یا بفا پیدا ہو جاتا ہے اور ان کی چمک ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن مزے

کی بات یہ ہے کہ تقریباً تمام اشتہاری مرکبات میں پانی موجود ہوتا ہے۔ اس لئے آپ پانی کو بالوں کا دشمن نہ سمجھیں۔ ہیئر ٹانک اور کیمیکل تو بالوں کے لئے نقصان دہ ہو سکتے ہیں مگر صاف ستھرا پانی بالوں کے لئے ہرگز نقصان دہ نہیں۔

ٹھنڈا پانی اور مالش۔ بالوں کیلئے آبِ حیات

کچھ لوگ ٹھنڈے پانی سے خوف کھاتے ہیں۔ ان کا خوف بالکل بے بنیاد ہے۔ سر کو ٹھنڈے پانی سے دھونا اور دھوتے ہوئے انگلیوں سے سر کی جلد کو خوب مسلنا اور رگڑنا بالوں کی صحت کے لئے بہت مفید ہے۔ آپ ہمارے مشورے پر عمل کرتے ہوئے ایک منٹ تک اپنے بالوں اور سر کو ٹھنڈے پانی میں ڈبو۔ رکھیں۔ اس کے بعد بالوں کو خشک کرلیں اور سر کی جلد پر انگلیوں سے خوب مالش کریں اور ساتھ ساتھ بالوں کو بھی کھینچتے رہیں۔ اس طرح آپ کے سر میں دوران خون تیز ہو جائے گا اگر آپ نے یہ سلسلہ باقاعدگی سے جاری رکھا تو آپ خود محسوس کریں گے کہ آپ کے بالوں کو ایک نئی زندگی مل گئی ہے اور وہ انتہائی مضبوط ہو گئے ہیں۔

تیل اور ہیئر ٹانک ــــ بالوں کے قاتل

بالوں کو جلد کے باہر سے تیل یا ہیئر ٹانکوں کے ذریعے خوراک پہنچانا ممکن نہیں صحت بخش غذا کے استعمال سے اور سر کی جلد میں دوران خون تیز کر کے ہی بالوں کے خالی کلر

اس قابل بنایا جا سکتا ہے کہ وہ بالوں کی بہتر نشوونما کر سکیں۔ بالوں میں تیل لگانے سے سر کی جلد میں گرد اور غلیظ مادے جمع ہو جاتے ہیں جو انتہائی نقصان دہ ہوتے ہیں۔ اگر آپ بالوں میں خوردنی تیل یا ہیئر ٹانک وغیرہ لگائیں گے تو جراثیم کے حملے کا خطرہ پیدا ہو جائے گا اور ہو سکتا ہے کہ آپ کے بالوں کو ناقابلِ تلافی نقصان پہنچے۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے بالوں میں چکناہٹ کی کمی ہے اور سر کی جلد بالوں کی چمک برقرار رکھنے کے لئے مناسب مقدار میں چکنائی فراہم نہیں کر رہی تو معمولی مقدار میں "لینولین" (LANOLIN) بالوں کو جلد سے حاصل ہونے والی قدرتی چکنائی کا قریب ترین نعم البدل ہے۔ لیکن لینولین خالص حالت میں اکثر دستیاب نہیں ہوتی۔ اس میں دیگر چیزوں کی ملاوٹ کر کے اس کو نرم کر دیا گیا ہوتا ہے اور یہ بالوں کے لئے مفید نہیں رہتی۔ اگر لینولین نہ مل سکے تو زیتون کا تیل استعمال کیا جا سکتا ہے۔ تھوڑا سا زیتون کا تیل سر میں لگا کر سر کی اچھی طرح مالش کرنی چاہیئے۔

کون سا صابن یا شیمپو مفید رہے گا؟

صابن یا شیمپو کے استعمال کا دارومدار اس پانی پر ہوتا ہے جو بالوں کی صفائی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر صاف اور کیمیائی اجزا سے پاک یعنی ہلکا پانی میسر ہو تو بالوں کی صفائی کیلئے نرم ٹائیلٹ صابن سے بہتر کوئی چیز نہیں۔ صابن اگر رنگ، خوشبو اور کیمیکلز سے پاک ہو تو اور بھی بہتر ہے۔ صابن میں یہ خوبی ہونی چاہیئے کہ وہ آسانی سے پانی کے ساتھ بالوں سے خارج ہو جائے۔ جب ہلکا پانی حاصل نہ ہو سکے تو ایسی صورت

میں بارش کا پانی سب سے بہتر ہے۔ صابن کی مختلف اقسام ہیں۔ بعض صابن قدرے مہنگے ہوتے ہیں کیونکہ یہ نسبتاً بہتر اجزاء سے تیار کئے جاتے ہیں۔ اس قسم کے صابن کو نرم یعنی MILD SOAP کہا جاتا ہے کیونکہ یہ بالوں پر نرمی سے اثر انداز ہوتے ہیں اور بالوں میں کثافت اور میل کچیل جمع نہیں کرتے۔

صابنوں کے بعد شیمپو ہیں۔ آجکل ایسے شیمپو ایجاد ہو چکے ہیں جو کافی حد تک صفائی میں مؤثر ہیں اور ان کے اجزاء زیادہ نقصان دہ نہیں لیکن ایسا کوئی بھی شیمپو نہیں جسے بنانے والے یہ دعوی کر سکیں کہ وہ سب کے لئے یکساں بے ضرر اور مفید ہے بے بی شیمپو سب سے زیادہ محفوظ سمجھا جاتا ہے لیکن صفائی کے بعد جلد میں اگر یہ بھی خارش یا کھجلی پیدا کرتا ہو تو اسے بھی استعمال نہیں کرنا چاہیئے جو لوگ کسی مناسب شیمپو کا نام جاننا چاہتے ہیں ان کے لئے "کوکونٹ آئل شیمپو کا نام پیش کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اگر ایسے شیمپو کے بارے میں یہ دعوی کیا گیا ہو کہ یہ بالوں کو ایک مخصوص چمک بخشتا ہے تو اس کا استعمال خطرے سے خالی نہیں کیونکہ یہ مخصوص چمک کسی نہ کسی کیمیکل کا نتیجہ ہوتی ہے۔

جن لوگوں کو کیمیائی اجزاء کی ملاوٹ والے یعنی بھاری پانی پر گزارہ کرنا پڑتا ہو ان کے لئے بہتر ہے کہ وہ عام ٹائیلٹ صابن سے سر کو دھوئیں۔ جب وہ سر دھو چکیں اور صابن بالوں میں سے نکل چکا ہو تو وہ کچھ پانی لے کر اس میں سرکہ یا لیموں کا رس ملائیں اور اس ترش پانی سے بالوں کو اچھی طرح دھو ڈالیں۔ اس ترش پانی سے بالوں کو دھوتے ہوئے دوبارہ صابن استعمال نہ کریں۔ اس کے بعد تولیے سے بالوں کو خشک کر لیں۔

تیل، ہیئر ڈریسنگ کریم اور گلسرین وغیرہ نقصان دہ ہیں

یاد رکھیں کہ صحت مند بالوں کو تیل، ہیئر ٹانک یا کریم اور گلسرین وغیرہ کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی اور کمزور بال تو اس قسم کے کیمیائی مرکبات سے اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ یہ چیزیں بالوں میں نقصان دہ جراثیم کو جنم دینے کا باعث بھی بنتی ہیں۔ یہ درست ہے کہ بعض مخصوص قسم کے بالوں کو کنگھی کر کے اپنی جگہ پر لانا قدرے مشکل ہوتا ہے خصوصاً صابن یا شیمپو سے دھونے کے بعد۔ ایسی صورت میں بالوں کو صرف سادہ پانی سے گیلا کر کے حسب خواہش جما لینا سر کی جلد کے لئے بہتر رہتا ہے اور اس سے بالوں کی بیماریوں کو دور کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ تاہم اگر بال کسی بھی طرح قابو میں نہ آئیں تو تھوڑا سا ڈریسنگ لوشن استعمال کرنے کی اجازت دی جا سکتی ہے لیکن یہ لوشن چکنائی سے پاک ہونا چاہیئے تاکہ بعد میں برش سے رگڑ کر یا صابن سے دھو کر آسانی سے بالوں میں سے نکالا جا سکے۔ گلسرین، تیل، چکنے لوشن یا کریمیں بالکل استعمال نہیں کرنی چاہیئں۔ یہ چیزیں بالوں میں لیس دار چپچپاہٹ پیدا کرتی ہیں یہ لیس دار مادہ اور میل کچیل وغیرہ بالوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہیں کیونکہ یہ سر کی جلد سے فاسد مواد کے اخراج میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں اور اس طرح بالوں کی مختلف بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

جراثیم کش صابن

بالوں کی ایک بیماری سیبوریا (SEBORREA) کی وجہ سے بال پتلے ہوجاتے ہیں۔ اس بیماری کو دور کرنے کے لئے جراثیم کش صابن کا استعمال فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے بشرطیکہ یہ کولتار سے بنایا گیا ہو اور اس میں کوئی اور کیمیکل استعمال نہ کیا گیا ہو۔ کولتار سے تیار کیا ہوا صابن اگرچہ وقتی طور پر فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے لیکن اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ایک طاقت ور جراثیم کش صابن ہونے کی بنا پر یہ بالوں کے خالی کلز کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔

اشتہاری دوائیں یا مالش کا کرشمہ

اشتہاری دواؤں کی تیاری میں چاہے جو بھی چیزیں استعمال کی گئی ہوں اور ان کی افادیت پر کتنا ہی زور کیوں نہ صرف کیا گیا ہو۔ ان میں ایک چیز مشترک نظر آئے گی جس کی افادیت سے واقعی انکار نہیں کیا جاسکتا۔ اس چیز کو جاننے کے لئے کچھ اشتہارات کی مندرجہ ذیل عبارتیں پڑھیں :۔

- دوا کو ہر صبح بالوں پر چھڑکیے اور بالوں کو خوب برش کیجئے۔
- انگلیوں کو بالوں میں سے اس طرح گزاریں کہ وہ سر کی جلد کو دباتے اور ملتے ہوئے گزریں۔

- ٹانک کو کافی مقدار میں لگائیں اور سر کی جلد کو اتنا رگڑیں کہ اس میں سے گرمی خارج ہونے لگے۔
- ٹانک کو خوب مل مل کر لگائیں۔ ہر صبح بالوں کو ٹانک سے خوب تر کریں۔
- اس کو سر میں دو تین منٹ تک ملیں اور پھر بالوں میں برش پھیریں۔

ان عبارتوں کو بغور دیکھا جائے تو ان میں ایک چیز مشترک نظر آئے گی اور وہ ہے "خوب رگڑیں"۔ یہی ایک جملہ اشتہاروں میں افادیت کا حامل ہے۔ ماہرین کی رائے میں اگر سر پر کوئی ہیئر ٹانک، دوا یا کیمیکل لگانے کی بجائے صرف پانی لگا کر سر کی جلد پہ انگلیوں کے سروں سے خوب مالش کی جائے تو یہ عمل ہیئر ٹانک وغیرہ لگا کر مالش کرنے سے بہتر ہو گا۔ دوائیں اور کیمیکل سر میں لگانے سے بالوں کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

سر کی جلد اگر پتلی اور تنی ہوئی ہو اور اس میں دورانِ خون بھی کم ہو تو بالوں کی صحت مند نشوونما میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ اشتہاری دوائیں، ہیئر ٹانک اور بالوں کی غذا یعنی مختلف طرح کے مرکبات تیار کرنے والے ہمیشہ یہ مشورہ دیتے ہیں کہ یہ چیزیں استعمال کرتے ہوئے سر کی جلد کو اچھی طرح مسلا رگڑا اور کھینچا جائے۔ ان لوگوں کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ بالوں میں برش کرنے اور بالوں کو مسلنے رگڑنے اور کھینچنے سے سر کی جلد میں خون کا دوران تیز ہو جاتا ہے اور بالوں کی صحت برقرار رہتی ہے۔ ان لوگوں کو اچھی طرح معلوم ہوتا ہے کہ ان کے تیار کیے ہوئے مرکبات تو کوئی اثر

نہیں کریں گے لیکن سر کی مالش بالوں کے لئے یقیناً مفید ثابت ہو گی۔ اگر ان مرکبات کے استعمال سے بالوں کو کوئی فائدہ پہنچے تو یہ سر کی جلد کی مالش کا کمال ہو گا۔ ان مرکبات کا نہیں۔

ایک مفید مشورہ

جو لوگ کوئی ہیئر ٹانک وغیرہ استعمال کرنے پر بضد ہوں ان کے لئے ہمارا مشورہ یہ ہے کہ وہ اس سے بہتر نتائج حاصل کرنے کے لئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

- سر کو ٹھنڈے پانی سے تر کریں۔
- سر کی جلد اور بالوں پر بوتل پر لکھی ہوئی ہدایت کے مطابق ٹانک وغیرہ لگائیں۔
- سر کی جلد کو خوب مسلیں اور بالوں کو کھینچیں۔
- دن میں تین چار بار یہی عمل دہرائیں۔

کیا بالوں کے لئے ہارمونز کا استعمال مفید ہے

بعض لوگ پوچھتے ہیں کہ کیا یہ ممکن نہیں کہ ہارمونز کے استعمال کی جدید تکنیک کے ذریعے بالوں کو گرنے سے محفوظ رکھا جائے۔ اس سلسلہ میں ماہرین کی رائے یہ ہے کہ عین ممکن ہے کہ مناسب ہارمون یا کسی کیمیکل کی بھاری مقدار جسم میں پہنچانے سے بالوں کی نشوونما اور تعداد میں اضافہ ہو جائے اور بال گرنا بند ہو جائیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ممکن ہے کہ یہ ہارمون یا کیمیکل جسم کی صحت مند بافتوں کو تباہ کر کے کسی خطرناک بیماری کو جنم دے دیں۔ اس کے علاوہ یہ بھی ممکن ہے کہ یہ ہارمون مرد یا عورت کی جنسی زندگی کو بھی متاثر کریں۔ چنانچہ ادویات اور کیمیکل کے استعمال میں آپ کو احتیاط برتنی چاہیئے۔ آپ کو اس حقیقت کا احساس ہونا چاہیئے کہ آپ کی شخصیت اور جسمانی صحت سر کے بالوں سے زیادہ قیمتی ہیں۔

بالوں کی نشوونما کے اصول

جب بال پیدا ہو کر اپنی بنیاد "خالی کل" (FOLLICLE) کو چھوڑتا ہے تو اس کا تنا بے جان ہوتا ہے۔ اس کی نشوونما صرف اور صرف "خالی کل" کے اندر نئے خلیے اور ریشے پیدا ہونے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس لئے اس حقیقت کو ذہن نشین کر لینا چاہیئے کہ کوئی چیز بالوں پر لگانے سے بالوں کی صحت میں کوئی اضافہ نہیں ہوتا۔

کیونکہ بالوں کا تنا خود بخود بڑھنے پر قادر نہیں ہوتا۔

اسی طرح سر کی جلد میں کوئی چیز لگانے سے بالوں کے خالی کلز کی نشو و نما نہیں ہوتی۔ خالی کلز اس قابل نہیں ہوتے کہ وہ کوئی چیز باہر سے جذب کر سکیں۔ صرف ایک ہی طریقے سے ان کی نشو و نما ہو سکتی ہے اور وہ یہ ہے کہ خون کے اندر صحت مند اجزاء کو شامل کیا جائے۔ صحت مند خون پر ہی خالی کلز کی بھرپور نشو و نما کا دار و مدار ہے۔ جب صحت مند خون خالی کلز کو مناسب خوراک فراہم کرے گا تو وہ مضبوط اور صحت مند بالوں کو جنم دیں گے۔

ایک بار جب بال کا تنا خالی کل سے باہر نکل آتا ہے تو خون کا اس پر براہ راست کوئی اثر نہیں پڑتا۔ خون صرف خالی کل کی پرورش کرتا ہے اور خالی کل بال کی جڑ کو پیدا کرتا ہے۔ لیکن خون جڑ سے آگے بال کے تنے تک نہیں پہنچتا۔

لوگوں میں یہ رجحان عام ہے کہ وہ سر میں مالش کے ذریعے مختلف تیل یا کیمیائی مرکبات جذب کر کے بالوں کو صحت مند بنانا چاہتے ہیں یا اس طریقے سے بالوں کی کوئی بیماری دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ تیل یا دوا کے استعمال سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا البتہ مالش سے ضرور فائدہ ہوتا ہے کیونکہ رگڑ کی وجہ سے سر کی جلد میں دوران خون تیز ہو جاتا ہے جس سے بالوں کی جڑوں کو تقویت حاصل ہوتی ہے اور وہ بالوں کو مضبوط بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ اس طرح بال بڑھنے لگتے ہیں۔ چنانچہ بالوں کو برش یا کنگھی سے رگڑ کر صاف کرنا، ان کو کھینچنا اور سر کی جلد پر مالش کرنا مفید ہوتا ہے لیکن اگر بالوں کو کیمیائی مرکبات اور اشتہاری دواؤں سے بچایا جائے اور ان کو بالوں پر نہ لگایا جائے تو یہ اور بھی بہتر ہے۔

بالوں کی نشوونما خون کی وافر مقدار اور اہلیت پر منحصر ہے۔ بعض حالات میں انسان میں موروثی خصائل کی بنا پر سر کی جلد کے دوران خون میں رکاوٹ ہوتی ہے۔ یہ کمزوری ایسی ہوتی ہے جس کا کوئی علاج نہیں ہو سکتا۔ تاہم کسی حد تک اس کمزوری پر بچپن میں سر کی جلد اور بالوں کی مناسب دیکھ بھال کرنے سے قابو پایا جا سکتا ہے۔ بچپن میں اگر باقاعدگی سے بالوں میں خوب زور زور سے برش پھیرا جائے، ان کو مناسب دھوپ اور ہوا پہنچائی جائے اور سر پر تنگ ٹوپی نہ پہنی جائے تو اس بات کی امید کی جا سکتی ہے کہ دورانِ خون بہتر ہو جائے اور رگوں میں خون کی گردش سے بالوں کو مناسب خوراک فراہم ہو سکے۔

یہاں ایک اور قابل ذکر بات یہ ہے کہ بچپن میں بالوں کے "خالی کلز" کو جس قدر قوت اور توانائی پہنچائی جائے گی وہ اسی قدر بھرپور انداز میں بالوں کو جنم دیں گے اور اسی تناسب سے بال آخر عمر تک قائم رہیں گے۔ چنانچہ اس اصول پر عمل کر کے والدین اپنے بچوں کو کمزور بالوں سے نجات دلا کر ان کو صحت مند بالوں کا مالک بنا سکتے ہیں۔

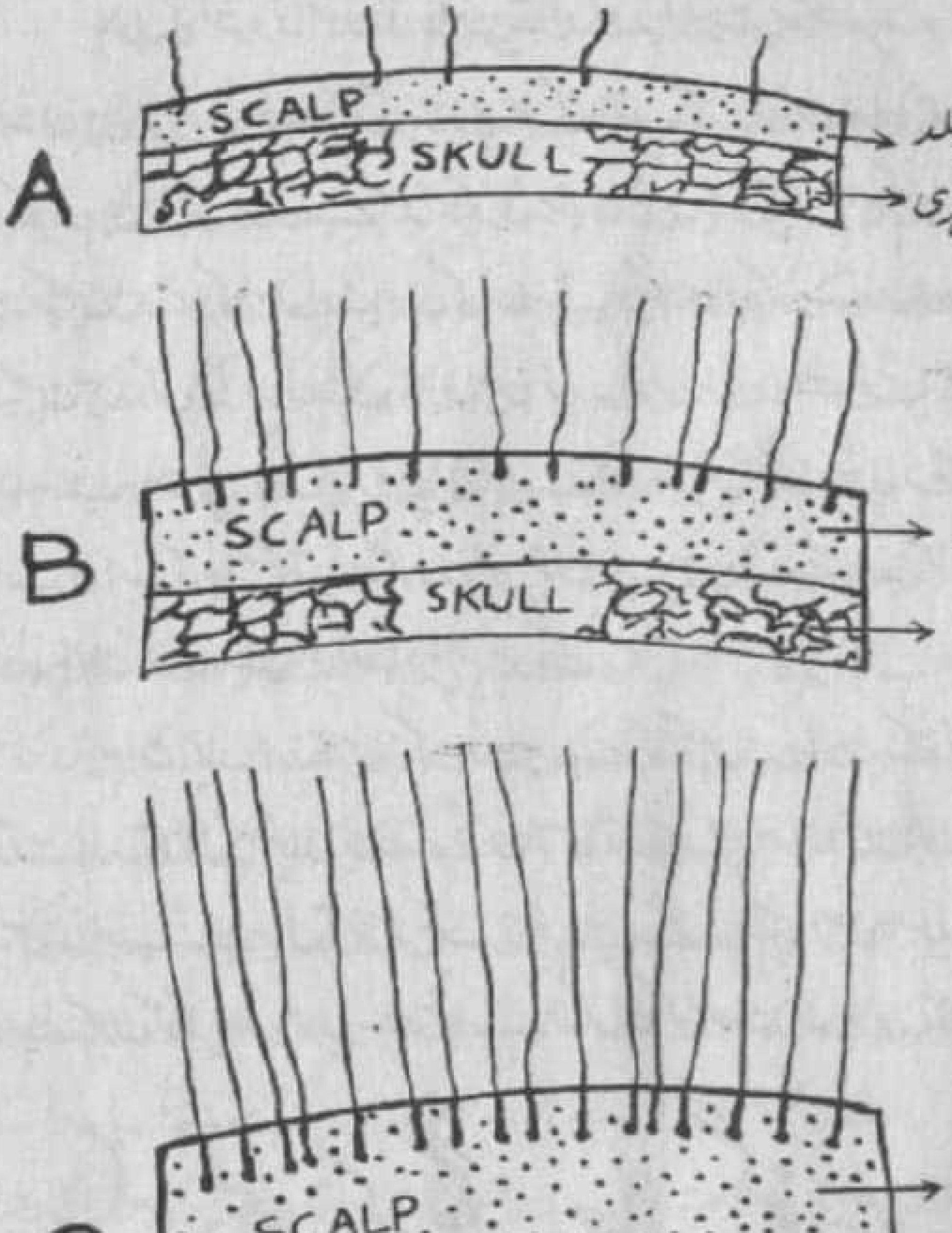
کس قسم کے لوگ جلد گنجے ہوتے ہیں

مضبوط اور صحت مند بالوں کے لئے سر کی جلد میں مندرجہ ذیل تین چیزیں ضروری ہیں:

۱۔ ڈھیلا پن یا لچک

۲۔ خون کی رگیں

۳۔ مناسب موٹائی


A
SCALP
SKULL
سر کی جلد
کھوپڑی کی ہڈی
B
SCALP
SKULL
سر کی جلد
کھوپڑی کی ہڈی
C
SCALP
SKULL
سر کی جلد
کھوپڑی کی ہڈی

تصویر نمبر ۳

تصویر نمبر ۳ میں سر کی جلد کی تین حالتیں دکھائی گئی ہیں - ان میں نمایاں فرق ظاہر کرتا ہے کہ مختلف لوگوں میں سر کی جلد کی موٹائی مختلف ہوتی ہے -

- حالت A ایک ایسے شخص کی جلد کو ظاہر کرتی ہے جس کے بارے میں خطرہ ہے کہ وہ جوانی کے شروع میں ہی گنجا ہو جائے گا -
- حالت B ہمارے ارد گرد کے بہت سے لوگوں کے سر کی جلد کی نمائندگی کرتی ہے - اس میں جلد نسبتاً موٹی دکھائی گئی ہے ایسی جلد کا مالک شخص اگر بالوں کی مناسب دیکھ بھال کرے تو اس کے بال ساری عمر برقرار رہ سکتے ہیں -
- حالت C میں سر کی جلد کی موٹائی کافی زیادہ ہے - ایسی صورت میں یہ توقع کی جا سکتی ہے کہ خون کی کافی مقدار جلد میں دورہ کر رہی ہے - جس سے جلد کی بھرپور نشو ونما ہو رہی ہے - اس قسم کی جلد کا مالک تمام عمر گھنے اور مضبوط بالوں کا لطف اٹھائے گا - چاہے وہ اپنے بالوں کے بارے میں کتنا ہی لاپرواہ کیوں نہ ہو اور اس کی جسمانی صحت کتنی ہی کمزور کیوں نہ ہو -

سر کی جلد کی موٹائی ہر حالت میں بالوں کی صحت اور بہتر نشو ونما کی ضمانت نہیں رہی - جلد کے اندر بہت سی بافتیں (TISSUES) ہوتی ہیں جو خون کی رگوں پر دباؤ ڈال کر ان کی کارکردگی کو متاثر کر سکتی ہیں اور خون کی گردش میں کمی آ سکتی ہے - جب یہ صورت حال ہو تو سر کی جلد غیر معمولی طور پر سخت ہو کر تن جاتی ہے اور لچک دار نہیں رہتی - جب اس قسم کی جلد پر مالش کی جائے تو یہ ہاتھوں کو ٹھوس اور سخت

محسوس ہوتی ہے ۔ جلد میں آزادانہ حرکت کی صلاحیت اور لچک کے لئے ضروری ہے کہ اس کے نیچے نہ صرف رگوں کا جال بچھا ہو بلکہ یہ رگیں نرم بافتوں میں سے بھی گزریں ۔ ان دونوں خوبیوں کے بغیر صحت مند دورانِ خون کا حصول ممکن نہیں ہوتا ۔ چنانچہ اگر دورانِ خون بہتر نہ ہو تو بالوں کے "فالی کلز" کی مناسب پرورش نہیں ہوتی نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بالوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں اور بالوں کی نشوونما تسلی بخش طریقے سے نہیں ہو سکتی ۔

زیادہ ادویات کا استعمال نقصان دہ ہے

جسم کے دیگر ریشوں کی طرح بال بھی خون سے اپنی غذا حاصل کرتے ہیں ۔ اس لئے بالوں کی صحت ، رنگت اور چمک کو برقرار رکھنے کے لئے نہ صرف بالوں کی جڑوں میں بہتر دوران خون کا ہونا ضروری ہے بلکہ خون میں مختلف اجزاء کی موجودگی بھی ضروری ہے ۔

بال جلد کی ایک مخصوص پیداوار ہے ۔ اس کی ساخت بعض معدنی نمکیات کی فراہمی کا تقاضا کرتی ہے اور یہ نمکیات انسان کی خوراک میں شامل ہونے چاہئیں ۔ قدرتی علاج (NATURE CURE) کے اصول کے مطابق ہمیں جسم کو مکمل غذائیت فراہم کرنی چاہیئے اور جسم کو اس بات کا موقع دینا چاہیئے کہ وہ اپنی ضرورت کے اجزاء اس میں سے حاصل کر سکے اور ان کو خون کے ذریعے ضرورت مند ریشوں میں پہنچا سکے ۔

مردہ بال کے اندر بہت سے نمکیات کا پتہ چلایا جا سکتا ہے ۔ لیکن زندہ بال

کے اندر یہ پتہ لگانا ممکن نہیں کہ یہ نمکیات کس نسبت سے بال کے اندر موجود ہیں۔ جسم اپنے خودکار نظام کے ذریعے خود ہی بال کے اندر یا اس کی جڑ میں ان نمکیات کی کیمیائی ترکیب و ترتیب سرانجام دیتا ہے۔

بیماری کے دوران یہ عادت اچھی نہیں کہ ان نمکیات کی بھاری مقدار جسم کے اندر پہنچا دی جائے یا ان کو غیر نامیاتی (INORGANIC) صورت میں جسم کے اندر پہنچا دیا جائے کیونکہ اس طرح جسم میں ضرورت سے زیادہ نمکیات جمع ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے اور زائد نمکیات ایسے ریشوں میں پہنچ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے جن کو ان کی چنداں ضرورت نہیں ہوتی۔ عموماً یہ صورتِ حال اس وقت پیش آتی ہے جب جسم میں اخراج کا نظام ٹھیک طرح سے کام نہ کر رہا ہو۔ جب یہ نمکیات ریشوں میں جمع ہو جاتے ہیں تو جسم آئندہ ضرورت کے وقت ان کو استعمال میں لا سکتا ہے اور اس طرح ان کا استعمال بہتر طریقے پر ہو جاتا ہے لیکن عام طور پر ایسا نہیں ہوتا اور ریشوں میں غیر ضروری نمکیات کا اجتماع کھجلی وغیرہ پیدا کر دیتا ہے۔ یہ ایک اہم نکتہ ہے۔ اس پر ان لوگوں کو توجہ دینی چاہیئے جو غیر نامیاتی (INORGNIC) اشیاء کسی نہ کسی شکل میں اپنے جسم میں پہنچاتے رہتے ہیں۔ چنانچہ یہ ایک اچھا معمول نہیں کہ کوئی دوا زیادہ مقدار میں جسم میں پہنچائی جائے۔

غذا کیسی ہونی چاہیئے

مکمل غذا مکمل صحت کی بنیاد ہے۔ ان لوگوں کو جو صحت مند رہنا چاہتے

ہیں اس پہلو پر خصوصی توجہ دینی چاہیئے۔ سب سے پہلے ہمیں خالص دودھ کی ضرورت ہے ایسا دودھ جوان مویشیوں سے حاصل کیا جائے جو قدرتی غذا پر پل رہے ہوں۔ ظاہر ہے کہ اس میں خشک دودھ شامل نہیں۔

اس طرح گندم کے آٹے سے بنی ہوئی تمام اشیاء میں خالص گندم کا آٹا استعمال کیا گیا ہو اور آٹا موٹا پیسا گیا ہو۔ سبزیاں کچی حالت میں کھائی جائیں یا ان کو بھاپ میں پکایا گیا ہو۔ ابلی ہوئی سبزیاں غذائیت کے اعتبار سے کم تر ہوتی ہیں۔ ہو سکے تو مٹھاس کے لیے خالص شہد استعمال کرنا چاہیئے۔

میدے کی بنی ہوئی اشیاء کیمیائی طور پر تیار کی ہوئی مٹھاس مثلاً سکرین وغیرہ، مٹھائیاں، چٹنیاں، اچار، چائے، کافی، بھنی ہوئی مرغن اور مصالحے دار غذائیں اور پالش کئے ہوئے چاول استعمال نہ کئے جائیں۔ اچھی صحت کا راز اس خوراک میں مضمر ہے جو ایسی زمین سے حاصل کی گئی ہو جس میں قدرتی کھاد ڈالی گئی ہو اور جس میں کیمیائی کھاد کے ذریعے گڑبڑ نہ کی گئی ہو۔ بدقسمتی سے ایسی خوراک حاصل کرنا بہت مشکل ہے کیونکہ بہت سی غذائیں مصنوعی کھاد کے ذریعے حاصل کی جاتی ہیں۔ اگر خوراک کو مناسب طریقے سے اگا بھی لیا جاتا ہے تو اس کے صحت بخش اجزاء کو صفائی کے دوران تباہ کر دیا جاتا ہے۔

بال کیوں گرتے یا سفید ہوتے ہیں

غیر متوازن خوراک کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم کو قیمتی نمکیات اپنے بعض غیر اہم

حصوں سے کشید کر کے دوسرے اہم اعضاء میں پہنچانے پڑتے ہیں۔ اگر نمکیات بہت کم مقدار میں ہوں اور ان میں سے بہت سے "عمل اخراج" (ELIMINATION) کے دوران جسم سے خارج ہو چکے ہوں تو جسم میں نمکیات کی کمی پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر یہ کمی پوری نہ ہو تو انسان بیمار پڑ جاتا ہے۔ جسم یہ کمی پوری کرنے کے لئے فوراً اپنے غیر اہم حصوں مثلاً ناخنوں اور بالوں وغیرہ سے ضروری نمکیات کھینچ لیتا ہے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ سر گنجا ہو جاتا ہے یا بال سفید ہونے لگتے ہیں اور یہ سب کچھ محض اس لئے ہوتا ہے کہ غذا میں مناسب مقدار میں معدنی نمکیات موجود نہیں ہوتے۔

بالوں کی صحت کیلئے کیا کھایا جائے

بالوں کی مختلف امراض سے نجات حاصل کرنے کے لئے مندرجہ ذیل غذائیں استعمال کرنی چاہیئں۔

ناشتہ

صبح سب سے پہلے تازہ تیزابی پھل (ACID FRUIT) مثلاً سنگترے، مالٹے، کینو، ناشپاتی، آلو بخارا اور آلوچے وغیرہ کھائیں۔

یہ ناشتہ زکام کے مریضوں کے لئے مناسب نہیں۔ اس لئے ایسے مریض اسے استعمال نہ کریں۔ ان کو دودھ سے بھی اجتناب کرنا چاہیئے۔ یہ لوگ ایسا ناشتہ کریں جس میں خالص گندم اور سبزیوں کا نشاستہ کافی مقدار میں ہو۔ نشاستہ دار ناشتہ مندرجہ ذیل طریقے سے کیا جائے۔

دلیہ (ہفتے میں ایک بار) غلّے کا نشاستہ اور دودھ۔ اس کے ہمراہ خشک پھل۔ خشک پھل اپنی تاثیر میں تیزابی ہوتے ہیں مگر جب ان کو ایک رات تک پانی میں ڈبو کر ابال لیا جائے تو الکلی کی خاصیت اختیار کر لیتے ہیں۔ اس کے بعد تھوڑی مقدار میں نشاستہ روٹی کی شکل میں کھایا جائے اور سبزی کا سوپ پی لیا جائے۔

یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیئے کہ زیادہ فائدہ پھلوں اور دودھ کے ناشتے سے حاصل ہوتا ہے کیونکہ ان میں وٹامنز۔ اور معدنی نمکیات زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں۔ اس ناشتے میں بھنی ہوئی غذائیں نہیں ہونی چاہئیں۔

صبح کے وقت چائے اور کافی سے پرہیز کرنا چاہیئے کیونکہ یہ دونوں ہلکے زہر ہیں اور بالآخر گردوں پر مضر اثر ڈالتے ہیں۔ ان کی بجائے سنگترے۔ ٹماٹر یا سیب کا رس پی لینا مفید ہوگا۔ یہ رس معدنی نمکیات سے بھرپور ہوتے ہیں جو سفید بالوں کے علاج کے لئے بہت مفید ہیں۔

دوپہر کا کھانا

اس کھانے کو خلیئے تعمیر کرنے والا ہونا چاہیئے۔ جس میں وافر مقدار میں پروٹین موجود ہو۔ جن چیزوں میں زیادہ پروٹین ہوتی ہے وہ یہ ہیں۔

مٹر۔ لوبیا۔ پھلیاں۔ اخروٹ۔ بادام۔ پنیر۔ انڈہ۔ مچھلی اور گوشت۔ پروٹین والی غذاؤں کے ساتھ نشاستہ دار اشیاء بھی استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ البتہ ان کے ساتھ تازہ اور خشک پھل استعمال کئے جا سکتے ہیں کیونکہ یہ کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

دوپہر کے کھانے میں سبزی کا سوپ پیا جائے۔ تھوڑے سے مٹر یا لوبیا

کھایا جائے۔ ہاف بوائیل انڈہ اُبلی ہوئی سبزیوں کے ساتھ استعمال کیا جائے مگر اکو دا کھائے جائیں۔ اس کے بعد پھل کھائے جائیں بعد دوپہر چار بجے ایک گلاس خالص دودھ پیا جائے۔ زکام کے مریض ٹماٹر یا سیب کا رس پیئں۔

رات کا کھانا

اس میں مندرجہ ذیل چیزیں کھانی چاہیئں۔

- سلاد جس میں موسم کی ہر سبزی شامل ہو۔ خشک پھل کھائے جائیں۔ مگر تیزابی پھل استعمال نہ کئے جائیں۔
- تھوڑی سی مقدار میں گندم کی روٹی کھائی جائے۔
- سبزی کا شوپ پیا جائے۔

بعض لوگ اس بات پر حیران ہوں گے کہ سبزی کا شوپ روزانہ دو بار تجویز کیا گیا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ بہت زیادہ الکلی خاصیت کا حامل ہوتا ہے۔ اس میں معدنی نمکیات بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں اور وٹامنز بھی موجود ہوتی ہیں۔

رات کا کھانا درحقیقت ایک نشاستہ دار کھانا ہونا چاہیئے۔ اس لئے پکائے ہوئے آلو نشاستہ حاصل کرنے کے لئے کھائے جاسکتے ہیں۔

مذکورہ بالا تمام کھانوں میں سبزیاں اور سلاد کھانے کا مشورہ اس لئے دیا گیا ہے کہ یہ جسم میں نامیاتی معدنی نمکیات (ORGANIC MINERAL SALTS) کی کافی مقدار کو برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

بدن سے فاسد مادوں کا اخراج

بالوں کی صحت کا جسمانی صحت کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ عمدہ صحت اسی صورت میں حاصل کی جا سکتی ہے جب پورا جسمانی نظام ٹھیک طور پر کام کر رہا ہو اور جسم سے کثافتوں کو خارج کرنے والے اعضاء کا عمل بھی مثالی ہو۔

ہمارے جسم میں چار اعضاء ایسے ہیں جو دوسرے کام سرانجام دینے کے ساتھ ساتھ ہمارے جسم سے کثافتیں اور فاسد مادے بھی خارج کرتے ہیں۔ یہ اعضاء انتڑیاں بمعہ جگر، پھیپھڑے، گردے اور جسم کی جلد ہیں۔ ان اعضاء کی کارکردگی کو کئی طریقوں سے بہتر بنایا جا سکتا ہے۔

انتڑیاں

صحت کو برقرار رکھنے کے لئے اجابت کا باقاعدگی سے ہونا ضروری ہے۔ اجابت میں باقاعدگی برقرار رکھنے کے لئے ہمیں متوازن خوراک استعمال کرنی چاہیئے جس میں تقریباً ایک چوتھائی پروٹین اور چکنائی، ایک چوتھائی شکر اور نشاستہ اور باقی سبزیاں اور پھل شامل ہونے چاہیئں۔ اجابت کے بارے میں پریشانی اس میں اور زیادہ خلل ڈال سکتی ہے۔ اس لئے اجابت کے سلسلے میں زیادہ پریشان نہیں ہونا چاہیئے۔

پھیپھڑے

پھیپھڑے بہت سا کثیف مواد سانس کے ذریعے ہمارے جسم سے خارج کرتے ہیں۔ اس لئے ان کی اہلیت کو برقرار رکھنے یا کمزور پھیپھڑوں کی اہلیت میں اضافہ کرنے کے لئے ہمیں کھیلوں میں حصہ لینا

چاہیئے اور صاف ہوا میں گہرے اور لمبے سانس لینے چاہیئں ۔

پھیپھڑوں کے لئے زیادہ نشاستے والی غذائیں نقصان دہ ہیں۔ پھیپھڑوں کو آرام پہنچانے کی خاطر ہمیں اپنی خوراک میں نشاستہ دار اشیاء کا استعمال کم کردینا چاہیئے اور سانس کی ورزش روزانہ باقاعدگی سے کرنی چاہیئے ۔

گردے

گردے جسم میں چھلنی کا کام کرتے ہیں اور پیشاب کی شکل میں مختلف کثافتیں جسم سے خارج کرتے ہیں ۔ ان کے کام میں آسانی پیدا کرنے کی خاطر چائے ، کافی ، قہوہ ، بئیر اور شراب وغیرہ کے استعمال کو کم سے کم کردینا چاہیئے ۔ اگر پیاس محسوس ہو تو پانی ، پھلوں کا رس یا دودھ مناسب مقدار میں استعمال کرنا چاہیئے تاہم ضرورت سے زیادہ پانی پینا گردوں کے لئے ہرگز مفید نہیں ۔

گوشت کھانے والے آدمی کے گردوں کو سبزیاں استعمال کرنے والے آدمی کے گردوں کی نسبت دوگنا کام کرنا پڑتا ہے کیونکہ گوشت کا فاضل مادہ بالآخر گردوں کے راستے خارج ہوتا ہے ۔ گردوں پر بوجھ کو کم کرنے کے لئے ہمیں گوشت کا استعمال کو کم کرکے سبزیاں استعمال کرنی چاہئیں ۔ گھریلو استعمال کا نمک بھی گردوں کے لئے نقصان دہ ہے ۔ اس کے استعمال کو بھی کم کردینا چاہیئے ۔

جلد

جلد سے فاسد مادوں کے اخراج کے عمل کو تیز کرنے کے لئے گرم یا ٹھنڈے پانی سے روزانہ غسل کرنا چاہیئے ۔ اس کے علاوہ جلد پر بھاپ کا اثر بھی مفید نتائج پیدا کرتا ہے ۔ ننگے جسم کے ساتھ دھوپ میں بھی بیٹھنا چاہیئے کیونکہ شعاعوں کا انسانی جلد پر اثر انتہائی مفید ہوتا ہے ۔ مالش بھی جلد کے لئے فائدہ مند ہوتی ہے ۔ اگر ہوا ، پانی ، دھوپ اور مالش سے فائدہ اٹھایا جائے

تو ناکارہ جلد میں بھی جان پڑ سکتی ہے۔ خوراک میں چینی کا کم استعمال جلد کے تناؤ کو کم کرتا ہے۔ جلد کو مذکورہ علاج سے زیادہ سے زیادہ فائدہ پہنچانے کے لئے ہمیں ایسے انڈرویئر اور کپڑے استعمال کرنے چاہئیں جن میں سے ہوا گزر سکے۔

گردن اور کندھوں کا تناؤ بھی گنجے پن کا سبب ہے

گردن اور کندھوں کے پٹھوں کا غیر طبعی تناؤ جسم کے فعل کو بہت جلد متاثر کرتا ہے۔ سب سے پہلے دماغ کی طرف جانے والی شریانوں اور وریدوں میں خون کی آمد و رفت کم ہو جاتی ہے۔ اگر یہ تناؤ کافی عرصے تک برقرار رہے تو مریض اعصابی تھکن کا شکار ہو جاتا ہے اور یہ اعصابی تھکن مریض کو جلد ہی گنجا کر دیتی ہے۔ انسان کی جذباتی کیفیت بھی گردن کے مصنوعی اور غیر طبعی تناؤ کے اسباب میں سے ایک اہم سبب ہے۔

تناؤ ختم کرنے کے طریقے

اعصابی تناؤ جسم کو آرام پہنچانے والی ورزشوں اور پانی کے ذریعے علاج سے دور کیا جا سکتا ہے۔ البتہ گردن کے تناؤ کو دور کرنے کے لئے چند ورزشیں مندرجہ ذیل ہیں۔ یہ ورزشیں سفید بالوں کے علاج میں بھی مفید ہوتی ہیں۔

- سر کو دائیں سے بائیں طرف بڑے دائرے کی شکل میں گھمائیں۔
- سر کو جتنا ہو سکے پیچھے کو جھکائیں اور ایک سیکنڈ رکیں۔ پھر سر کو جتنا ممکن ہو سکے آگے کی طرف جھکائیں۔ اس عمل کو دس بار دہرائیں۔

- ٹھوڑی کو اندر کی طرف اور کمر کو سیدھا رکھ کر سر کو دائیں اور بائیں طرف موڑیں اور کندھے کے اوپر سے آگے دیکھنے کی کوشش کریں۔ اس ورزش میں کندھے پر ہلکا سا کھنچاؤ محسوس ہونا چاہیئے۔
- ٹھوڑی سینے کی طرف اندر دبا کر کان سے پہلے دائیں اور پھر بائیں کندھے کو چھونے کی کوشش کریں۔

اگر جسم کا توازن برقرار نہ رہ سکے تو یہ ورزشیں بیٹھ کر بھی کی جا سکتی ہیں۔

جلد میں لچک پیدا کرنے اور بال لانے کی خاص ورزشیں

جب ہم تندرست ہوتے ہیں اور ہم پر کوئی جذباتی دباؤ نہیں ہوتا تو سر کی جلد بہت نرم ہوتی ہے اور یہ اپنے نیچے واقع بافتوں اور ریشوں پر آسانی سے حرکت کر سکتی ہے۔ عام حالات میں اسے اتنا لچکدار ہونا چاہیئے کہ یہ کھوپڑی کی ہڈی سے اوپر اٹھائی جا سکے۔ جلد کی سختی خون کی فراہمی اور بہاؤ میں رکاوٹ ڈالتی ہے اور بالوں کی حرکت کو روکتی ہے۔ بعض ورزشوں کے ذریعے سر کی جلد میں لچک پیدا کی جا سکتی ہے تاہم اگر سر کی جلد میں چربی کی غیر معمولی کمی ہو تو اس کو پوری طرح حرکت نہیں دی جا سکتی۔

اس سختی کی وجہ کیا ہے؟ اس کا جواب دینا آسان نہیں، تاہم خیال ہے کہ یہ

سختی اعصابی تناؤ کی وجہ سے ہو سکتی ہے جو موجودہ دور کا ایک عام مرض ہے اور زیادہ تر مرد اس کا شکار ہوتے ہیں ۔ وجہ کچھ بھی ہو مگر نیچے بیان کی گئی ورزشوں سے سر کی جلد میں بہت حد تک لچک پیدا کی جا سکتی ہے ۔

ورزش نمبر ۱

دونوں ہاتھوں کی انگلیاں سر کے دونوں اطراف میں رکھیں اور ان کو ایک دوسرے کی طرف اس طرح دبایا کرے جائیں کہ جلد پر بل پڑ جائیں پھر یہ بل کانوں سے اوپر سر کے مرکز کی طرف دبا کر لے جائیں ۔ شروع میں یہ ورزش مشکل محسوس ہوگی مگر تھوڑی سی مشق کے بعد آپ کو اس میں دشواری محسوس نہیں ہوگی ۔ یہ ورزش کسی وقت بھی کی جا سکتی ہے ۔ اس ورزش سے پہلے اگر سر خشک ہو اور بالوں میں تیل نہ لگایا گیا ہو تو یہ آسانی سے کی جا سکتی ہے ۔ اگر کوئی دوسرا شخص مریض کے پیچھے کھڑا ہو کر اپنے ہاتھوں سے یہ ورزش کرائے تو اور بھی بہتر رہتا ہے ۔ یہ ورزش روزانہ کرنی چاہیئے اور جلد کے جو حصے زیادہ سخت محسوس ہوں اُن پر زیادہ توجہ دینی چاہیئے ۔

ورزش نمبر ۲

ورزش نمبر ۱ کے نتیجے میں جب سر کی جلد میں حرکت کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہوئی محسوس ہو تو اگلے مرحلے میں بالوں کو کھینچ کر انہیں کھوپڑی کی ہڈی سے اوپر اٹھانا چاہیئے ۔ جن لوگوں کے بال پہلے سے گر رہے ہوں انہیں اس ورزش سے گھبرانا نہیں چاہیئے کیونکہ کھینچنے سے جو بال اترتے ہیں وہ تقریباً مردہ ہو چکے ہوتے ہیں ۔ ان بالوں کی موجودگی کسی شخص کی شخصیت کے لئے تو اہم تسلیم کی جا سکتی ہے مگر حقیقت میں یہ بال بے جان ہو چکے ہوتے ہیں اور ایسے کمزور بال نئے بالوں کی جڑیں پیدا ہونے میں رکاوٹ ثابت ہوتے ہیں ۔

ورزش نمبر ۲ کے لئے اگر بال لمبے ہوں تو مناسب رہتا ہے۔ سر کے چاروں جانب ترتیب سے اس ورزش کو دہرانا چاہیئے۔ بالوں کو مٹھیوں میں مضبوطی سے پکڑ کر ان کو سر سے پرے کھینچیں۔ اس طرح بعض اوقات مردہ بال اکھڑ کر ہاتھوں میں آجائیں گے لیکن صحت مند بال نہیں اکھڑیں گے۔ بالوں کو کھینچ کر ان کو جھٹکے دیں اور جلد کو کھوپڑی کی ہڈی سے جتنا ہو سکے اوپر اٹھائیں۔

سر میں مالش کا طریقہ

سر کی جلد کی مالش انگلیوں کے سروں کے ساتھ کرنی چاہیئے۔ اس طرح مالش کرنے سے سر کی طرف دورانِ خون میں اضافہ ہوتا ہے اور بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ خون میں موجود اجزا تیزی سے بالوں کی جڑوں میں پہنچتے ہیں اور ان کی افزائش میں مدد دیتے ہیں۔

سر کی جلد کی مالش کے دوران یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ پوری انگلیاں جلد کو مَس کرتی ہوئی نہ گزریں۔ اس طرح بالوں پہ دباؤ پڑتا ہے اور وہ ضائع ہو سکتے ہیں۔ مالش میں سر کی جلد کو کھوپڑی کی ہڈی پہ پھسلنا اور حرکت کرنا چاہیئے اور بالوں کو اِدھر اُدھر حرکت نہیں کرنا چاہیئے۔ مالش کرنے سے پہلے بالوں کو کنگھی سے سنوار لینا چاہیئے تاکہ انگلیوں کے سرے ان میں سے سر کی جلد تک آسانی سے پہنچ جائیں۔ مالش گردن اور کنپٹیوں سے سر کی چوٹی کی طرف کی جانی چاہیئے۔

بالوں کو کتنے دن بعد دھونا چاہیئے

بالوں کی صفائی کا آدمی کے پیشے سے گہرا تعلق ہے۔ جو لوگ گرد و غبار میں کام کرتے ہیں ان کو روزانہ صفائی کی ضرورت پڑتی ہے۔ جو لوگ صاف ستھرے ماحول میں کام کرتے ہیں انہیں روزانہ بالوں کی صفائی کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ لہٰذا بالوں کی صفائی کے لئے سب لوگوں کے واسطے کوئی خاص وقفہ مقرر نہیں کیا جاسکتا۔ بال جب بھی گندے محسوس ہوں اُن کو دھو لینا چاہیئے۔ اگر آپ کے بال چکنے ہیں تو ان کو دو یا تین دن کے بعد دھو لینا بہتر ہے۔ اگر آپ کے بال خشک ہیں تو ان کو پانچ یا چھ دن کے بعد دھونا مناسب ہے۔

بالوں کو دھونے کا طریقہ

سر کی جلد اور بالوں کی صفائی کا بہترین طریقہ حسبِ ذیل ہے۔

کیمیائی اجزاء اور کثافتوں سے پاک نیم گرم پانی یا بارش کے نیم گرم پانی سے سر کو اچھی طرح بھگولیں۔ پھر چھوٹے دندانوں کی کنگھی سے بالوں کی میل کچیل اور چکنائی دور کریں۔ پھر سر پر صابن لگائیں اور انگلیوں کے سروں سے بالوں کی جڑوں میں سر کی جلد تک صابن پہنچائیں اور جلد کو خوب رگڑیں حتیٰ کہ جلد میں ہلکا سا درد

محسوس ہونے لگے۔ اب بالوں کو صاف ستھرے سادہ گرم پانی سے دھولیں اور پھر بالوں کو آہستہ آہستہ کنگھی کریں۔ پھر انگلیوں کے سروں سے سر کی جلد کی مالش کریں اور اس کو اِدھر اُدھر حرکت دیں۔ بعدازاں سر کو صابن ملے گرم پانی سے دھوئیں اور انگلیوں سے سر کی جلد کو رگڑیں۔ آخر میں پھر سادہ گرم پانی سے بالوں کو دھوئیں اور پھر ٹھنڈے پانی میں سر کو ڈبو کر بالوں کو دھوئیں۔ پھر سر کے بالوں سے فالتو پانی کنگھی سے صاف کریں اور بالوں کو انگلیوں کے سروں سے رگڑ کر یا ہاتھ اور تولیئے کی مدد سے رگڑ کر خشک کریں۔ بال خشک کرنے کا یہ طریقہ سر کی جلد کو تقویت دیتا ہے اور بال خشک کرنے کے آلے (HAIR DRYER) سے زیادہ بہتر اور مفید ہے۔

شیمپو کا انتخاب

ہر شخص بالوں کی صفائی کے لئے مخصوص صابن یا شیمپو پسند کرتا ہے جو اس کے خیال کے مطابق بالوں کو ایک مخصوص چمک دیتا ہے۔ لیکن ماہرین کے خیال میں ہر وہ شیمپو جو بالوں کو ایک مخصوص چمک دیتا ہو شبہ سے بالاتر نہیں کیونکہ یہ مخصوص چمک کسی نہ کسی کیمیکل کی مرہون منت ہوتی ہے اور یہ کیمیکل بالآخر بالوں کو کمزور کر دیتا ہے۔ چنانچہ شیمپو کے انتخاب کے سلسلے میں یہ بات مدنظر رکھیں کہ اسے فیشن یا مصنوعی خوبیوں کی بنا پر منتخب نہ کیا جائے بلکہ اس کا انتخاب اپنے بالوں کی قسم کے اعتبار سے کیا جائے۔ شیمپو نہ بہت تیز ہو اور نہ بہت ہلکا۔ کیونکہ زیادہ تیز شیمپو

بالوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے اور ہلکا شیمپو بالوں کی صفائی میں ناکام رہے گا۔ ماہرین کی رائے میں کوکونٹ آئل شیمپو کا استعمال بہتر رہتا ہے۔

ٹوپی کا استعمال نقصان دہ ہو سکتا ہے

سر پر تنگ ٹوپی یا ہیٹ پہننے سے سر کی جلد میں دورانِ خون کمزور پڑ جاتا ہے۔ اگر مدت تک ایسی ٹوپی یا ہیٹ استعمال کیا جائے تو اس سے بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں اور سر گنجا ہو جاتا ہے۔ لہٰذا ایسی ٹوپی یا ہیٹ استعمال نہ کریں۔ سر کو ننگا رکھنے سے بالوں اور سر کی جلد پر دھوپ اور ہوا کے مفید اثرات پڑتے ہیں جو دورانِ خون میں تیزی پیدا کرتے ہیں۔ اس طرح بالوں کی جڑوں میں کافی مقدار میں خون پہنچتا ہے اور ان کو تقویت ملتی ہے۔ جن لوگوں کے بال گر رہے ہوں انہیں اپنے بال ننگے رکھنے چاہئیں۔ ہوا دھوپ اور وافر خون کا بالوں پر اسی طرح صحت بخش اثر ہوتا ہے جس طرح ہوا دھوپ اور پانی کا سبز گھاس پر ہوتا ہے۔

بال گرتے ہوں تو فوراً اس طرف توجہ دیں

جب آپ محسوس کریں کہ آپ کے بال بہت زیادہ گرنے شروع ہو گئے ہیں تو فوراً اس طرف توجہ دیں۔ شروع شروع میں اس بیماری پر قابو پانا آسان ہوتا ہے اور بالوں کی پیدائش بڑھائی جا سکتی ہے۔ اگر گرتے بالوں کا کوئی علاج نہ کیا جائے تو بالوں

کے خالی کلے۔ اور جڑیں ناکارہ ہو جاتی ہیں اور ان میں نئے بالوں کو جنم دینے کی صلاحیت باقی نہیں رہتی۔ بالوں کی اس بیماری پر توجہ نہ دینا اور اس انتظار میں رہنا کہ جب صحت بہتر ہو گی تو بالوں کی کمی خود بخود پوری ہو جائے گی خطرناک نتائج پیدا کر سکتا ہے۔ صحت کی عام ترقی کا بالوں پر بھرپور اثر نہیں پڑتا کیونکہ بال جسم کے لئے کوئی اہم عضو نہیں ہیں اور جسم کی بیشتر قوت دوسرے اہم اعضاء کی نشوونما میں صرف ہو جاتی ہے۔

آپ کے لئے ضروری ہے کہ اپنے سر کی جلد کا خیال رکھیں اور دیکھیں کہ اس میں خارش۔ جلن۔ کھرنڈ۔ بفا۔ خشکی یا کوئی دوسری کمزوری تو نہیں۔ اگر ایسی صورت ہو تو ڈاکٹر کے مشورے سے اس کا علاج کریں اور اس کتاب میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

بالوں کی بعض بیماریوں کا تعلق ہمارے اعصابی نظام سے بھی ہے۔ لہذا آپ کو تفکرات سے آزاد رہنا چاہیئے۔ جس قدر بھی ہو سکے جذباتی اور جسمانی طور پر صحت مند رہیں۔

بالوں کی افزائش کیلئے کولڈ ڈپ کا طریقہ

بہتر ہے کہ آپ اپنے دن کا آغاز سر کے کولڈ ڈپ (COLD DIP) سے کریں۔ قوت برداشت کے مطابق اپنے سر کو ٹھنڈے پانی سے بھرے ہوئے ایک برتن میں دس سیکنڈ سے ایک منٹ تک ڈبوئے رکھیں۔ پھر سر کو خشک کر لیں اور بالوں کے درمیان سے انگلیاں گزارتے ہوئے ان کو نرمی سے کھینچیں۔ سر کو ایک منٹ سے زیادہ دیر تک ڈبوئے رکھنے سے کوئی فائدہ نہیں ہو گا۔ مقصد صرف یہ

ہونا چاہیئے کہ ٹھنڈے پانی میں ڈبونے کے بعد سر کی جلد کو خشک کر کے اس میں رگڑ کے ذریعے گرمی پیدا کی جائے جس سے دورانِ خون کے تیز ہونے میں مدد ملتی ہے۔ جن لوگوں کے سر سے بال گر چکے ہوں وہ بھی اس طریقے سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ انہیں چاہیئے کہ وہ سر کو خشک کرنے کے بعد اس کے گنجے حصے کی انگلیوں سے مالش کریں اور بالوں والے حصے کو مذکورہ طریقے سے رگڑ کر گرم کریں۔

عام لوگوں کا خیال ہے کہ بار بار بال دھونے سے سر میں بفایا سکرڑی پڑ جاتی ہے مگر تجربے سے یہ بات ثابت نہیں ہوتی۔ ہلکے صابن سے بال دھونے سے بالوں کی صحت پر کوئی برا اثر نہیں پڑتا اور نہ ہی ان کی چمک ماند پڑتی ہے۔ تیز شیمپو اور تیز صابن البتہ بالوں کے لیے نقصان دہ ہیں۔ ان کو استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

کنگھی اور برش کے استعمال کا صحیح طریقہ

کنگھی اور برش کے استعمال میں مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

- بالوں کی صفائی کے لیے چھوٹے دندانوں کی کنگھی استعمال کی جائے۔ اس سے بالوں میں جمع شدہ میل اور گرد دور ہو جاتی ہے اور ان کی اچھی طرح صفائی ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بالوں کو بار بار دھونے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ اس قسم کی کنگھی سے بال صاف کرتے وقت بالوں پر کھنچاؤ محسوس ہوتا ہے جو سر کی جلد میں دورانِ خون تیز کرنے کا باعث ہوتا ہے۔ اس سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں اور ان کی صحت پر خوشگوار اثر پڑتا ہے۔

- یہ تسلی کرلی جائے کہ کنگھی صاف اور اعلیٰ کوالٹی کی ہو۔ میلی کچیلی کنگھیاں سر میں بکٹیریا (جراثیم) اور عفونت (INFECTION) پھیلاتی ہیں۔
- تیز دندانوں والی کنگھی استعمال نہ کی جائے۔ اس سے سر کی جلد کے زخمی ہونے اور بالوں کی ساخت کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے۔
- جب بال الجھے ہوئے ہوں تو ان کو آہستہ آہستہ کنگھی کر کے سیدھا کریں۔ بالوں کے سروں کی طرف سے کنگھی کرنا شروع کریں اور آہستہ آہستہ ان کو سیدھا کرتے ہوئے جڑوں کی طرف بڑھتے جائیں
- بالوں کو گیلا کر کے ان پر نرمی سے کنگھی کریں۔ خشک بالوں پر کنگھی کرنے سے بالوں کے جھڑ جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔
- بالوں کو صرف اسی وقت برش کریں جب اس کی ضرورت ہو۔ بہت زیادہ برش کرنے سے بالوں کی ساخت کو نقصان پہنچنے اور ان کے سرے جھڑ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔
- بال گرتے اور پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ اس لئے اگر ان کو سنوارتے ہوئے کچھ بال کنگھی کے ساتھ اکھڑ کر آجائیں تو فکر مند ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ عام حالات میں سر کی جلد سے روزانہ تیس ۳۰ سے سو ۱۰۰ تک بال نکلتے ہیں۔

حصّہ دوم

بالوں کی بیماریاں

گنجاپن ـــــ وجوہات اور علاج

گنجے پن کی بہت سی وجوہات ہیں۔ عموماً دیکھا گیا ہے کہ یہ موروثی ہوتا ہے لیکن ہر شخص میں یہ موروثی نہیں ہوتا۔ اس کی بعض دیگر وجوہات بھی ہیں۔ جو مندرجہ ذیل ہیں۔

- سر کی طرف جانے والی خون کی شریانوں کا تنگ ہو جانا
- سر پر کافی عرصے تک تنگ ٹوپی یا ہیٹ پہنے رکھنا۔
- خوراک میں معدنی نمکیات کی کمی۔
- جذباتی اور نفسیاتی دباؤ

باپ گنجا ہو تو کیا بیٹا بھی گنجا ہو گا

موروثی گنج میں دیکھا گیا ہے کہ بیٹا اُسی عمر میں گنجا ہونا شروع ہو جاتا ہے جس عمر میں اس کا باپ گنجا ہوا تھا۔ قدرتی طور پر نوجوانوں میں یہ احساس پیدا ہوتا ہے کہ ان کا گنجا ہونا لازمی ہے۔ لہذا وہ بالوں کی طرف بہت ہی کم توجہ دیتے ہیں۔ وہ خود اعتمادی کے جذبے سے عاری نظر آتے ہیں۔ باپ جو خود بھی اسی انداز سے گنجا ہوا تھا اس خیال کو اور ہوا دیتا ہے کہ گنجا پن ایک لاعلاج مرض ہے۔ یہ بالکل غلط اور منفی اندازِ فکر ہے۔ اگر اس کتاب میں بیان کردہ طریقوں پر عمل کیا جائے تو اس مرض پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

عموماً ہوتا یہ ہے کہ بچوں یا نوجوانوں کی خوراک وہی ہوتی ہے جو اُن کے والدین کی ہوتی ہے اور چونکہ گنجے پن کی وجوہات میں ایک وجہ ناقص یا غیر متوازن خوراک بھی ہے۔ لہذا اگر باپ گنجا ہو تو بیٹا بھی ناقص غذا کی وجہ سے گنجا ہو جاتا ہے اگر خوراک کو مناسب اور متوازن بنا لیا جائے تو موروثی گنجے پن سے بھی نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔

دورانِ خون میں کمی کی وجہ سے گنجا پن

بالوں کی جڑوں کو شریانوں کے ذریعے خون پہنچتا ہے اور پھر وریدوں اور لمف نالیوں کے ذریعے واپس جاتا ہے۔ شریانوں اور وریدوں کے یہ دونوں نظام

گردن میں سے ہو کر گزرتے ہیں اور اس جگہ وہ گردن کے بڑے بڑے پٹھوں سے ملحق ہوتے ہیں۔ جدید زندگی انسان پر کافی اعصابی تناؤ کا باعث بنتی ہے اور جب مریض اعصابی تناؤ کا شکار ہوتا ہے تو گردن کے پٹھے اس قدر سکڑ جاتے ہیں کہ سر ہمیشہ ایک ہی زاویے پر رہتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ یہ پٹھے ایک جگہ اکڑ جاتے ہیں اور مریض کو اس حالت کا پتہ نہیں چلتا۔ اس کے نتیجے میں اس کا سر اور گردن آگے کی طرف جھک جاتے ہیں اور سر کی طرف خون کا دورہ رک جاتا ہے۔

نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خون میں شامل غذائیت بالوں کی جڑوں تک نہیں پہنچ پاتی اور سر کا جو حصہ زیادہ متاثر ہو وہ گنجا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ سر کی چوٹی کا حصہ دل سے چونکہ نسبتاً زیادہ دور ہوتا ہے۔ اس لئے خون وہاں نسبتاً دیر سے پہنچتا ہے اور عموماً یہی حصہ سب سے پہلے بالوں سے محروم ہوتا ہے۔ گردن کے تناؤ کو ختم کرنے کے لئے کتاب کے گذشتہ صفحات میں ورزشیں بیان کر دی گئی ہیں ان پر عمل کرنا بہت ضروری ہے۔

بعض اوقات سر میں دوران خون مناسب ہوتا ہے مگر پھر بھی سر پر بالوں میں کمی ہو جاتی ہے۔ یہ صورت حال خون میں معدنی نمکیات (MINERAL SALTS) کی کمی کی بنا پر پیش آتی ہے۔ یہ نمکیات بالوں کی نشوونما کے لئے بہت ضروری ہیں۔ اس کتاب کے پہلے حصے میں وہ غذائیں بیان کر دی گئی ہیں جو خون اور بالوں کو وافر مقدار میں غذائیت فراہم کرتی ہیں۔

ذہنی پریشانی گنجا پن پیدا کرتی ہے

ہر شخص زندگی میں مختلف جذباتی اور نفسیاتی کیفیات سے گزرتا ہے۔ اگر یہ کیفیات شدید ہوں تو اُن سے ذہنی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ بالوں کی افزائش کا ہارمونز کی پیدائش کے ساتھ تعلق ہے اور ہارمونز کا انسان کی جذباتی کیفیت کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ اس لئے جب ہارمونز کی پیدائش متاثر ہوتی ہے تو سر کے بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ جب ذہنی تناؤ دور ہو جاتا ہے تو نئے بال پھر سے پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

گنجے پن کے علاج کیلئے کچھ اور ہدایات

گنجے پن کے علاج کے لئے دھوپ بہت فائدہ مند ہے۔ جب بھی ممکن ہو بالوں کو دھوپ پہنچانی چاہیئے۔ خصوصاً سر کے اس حصے کو جو بالوں سے محروم ہو۔ اس جگہ کو کچھ دیر تک دھوپ میں جلانا بالوں کو پھر سے اگانے کا ایک مثالی طریقہ ہے۔ بالوں کو تازہ ہوا کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ سر کی جلد تک ہوا پہنچانے کے لئے بالوں میں زور زور سے برش کرنا چاہیئے۔ ماحول اور موسموں کے مختلف درجہ حرارت میں سر کی جلد کبھی سکڑتی اور کبھی پھیلتی ہے۔ اس طرح فاسد مواد خارج کرنے والے غدود میں تحریک پیدا ہوتی ہے اور وہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے

ہیں۔ اگر بالوں کے گرنے اور گنجے پن کی وجوہات نفسیاتی اور جذباتی ہوں تو حالات کو بہتر بنا کر ان کا تدارک کرنا چاہیئے۔

سکالپ کمپریس کے ذریعے گنجے پن کا علاج

گنجے پن کے علاج کے لئے سکالپ کمپریس (SCALP COMPRESS) کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ چونکہ اس سے سر میں دوران خون تیز ہو جاتا ہے اس لئے یہ بالوں کی دوسری بیماریوں میں بھی مفید ہے۔

سکالپ کمپریس کا مقصد سر کو دیر تک مرطوب حرارت پہنچاتا ہے جس سے اعصاب کو سکون ملتا ہے۔ سکالپ کمپریس سے سر کی جلد میں دوران خون تیز ہو جاتا ہے اور بالوں کی بیماری سے نجات پانے کے لئے مثالی ماحول پیدا ہوتا ہے۔

سکالپ کمپریس استعمال کرنے کا طریقہ

سوتی کپڑے یا لینن (LINEN) کے کپڑے کی ایک ٹوپی بنائیں جو سر پر ذرا تنگ ہو۔ پھر ایک اونی ٹوپی بنائیں جو پہلی ٹوپی سے معمولی سی بڑی ہو۔ سوتی کپڑے کی ٹوپی کو سرد پانی میں ڈبو کر نچوڑیں اور سر پر پہن لیں اور پھر فوراً اس کے اوپر اونی ٹوپی پہن لیں۔ اونی ٹوپی کو اپنی جگہ پر قائم رکھنے کے لئے ایک فیتے سے باندھا بھی جا سکتا ہے۔ اس طرح ٹوپیاں پہننے سے سر کو ایک خوشگوار گرمی

محسوس ہونی چاہیئے۔ لیکن اگر دس منٹ تک سر کو گرمی محسوس نہ ہو بلکہ ٹھنڈک محسوس ہوتی رہے تو دونوں ٹوپیوں کو اتار دینا چاہیئے اور ایک گھنٹے کے بعد پھر یہی عمل دہرانا چاہیئے۔ یہ سکالپ کمپریس رات بھر لگا رہے تو کوئی حرج نہیں بلکہ زیادہ مفید ہوگا۔ مگر یہ خیال رہے کہ اس سے سر کو ٹھنڈک محسوس نہ ہوتی ہو۔ صبح جاگنے کے بعد دونوں ٹوپیاں اتار لیں اور انہیں دھو لیں۔ جن لوگوں کے سر پر گھنے بال موجود ہوں ان کے لئے سوتی کپڑے کی اندرونی ٹوپی پہننا ضروری نہیں۔ وہ سر کو ٹھنڈے پانی میں ڈبو کر بالوں سے فالتو پانی نچوڑ دیں اور پھر سر پر صرف ایک موٹی اونی ٹوپی پہن لیں۔

سکالپ کمپریس کے لئے جو ٹوپیاں استعمال کی جائیں انہیں استعمال کے بعد اچھی طرح دھو لینا چاہیئے۔ اس کے علاوہ ہفتے میں ایک بار ان ٹوپیوں کو ابلتے پانی میں ڈال کر جراثیم سے پاک کر لینا ضروری ہے۔ مذکورہ سکالپ کمپریس عام طور پر تمام رات پہنے رکھنا چاہیئے لیکن اگر یہ آرام میں خلل پیدا کرے تو اسے کسی بھی وقت اتارا جا سکتا ہے۔

گنجے پن کا سرجری کے ذریعے علاج

گنجے پن کا علاج آپریشن کے ذریعے بھی کیا جاتا ہے۔ آپریشن کے ذریعے سر کے گنجے حصے پر صحت مند خالی کلز گارڈ دیئے جاتے ہیں جو سر کی صحت مند جلد سے نکالے جاتے ہیں۔ اس طرح صحت مند خالی کلز اپنی نئی جگہ پر نئے بالوں کو جنم

دینا شروع کر دیتے ہیں۔

آپریشن کے ذریعے لگائے گئے بال کئی برسوں تک قائم رہتے ہیں۔ لیکن ان بالوں کے قرب و جوار میں سر کی جلد صحت مند بال پیدا کرنے کے قابل نہیں رہتی کیونکہ آپریشن سے لگائے گئے بالوں کے خالی کلز خون سے زیادہ غذائیت جذب کرنا شروع کر دیتے ہیں اور پرانے خالی کلز غذا سے محروم رہ جاتے ہیں۔

مذکورہ صورت حال کے پیش نظر یہ بات یقین سے کہی جا سکتی ہے کہ آپریشن کے ذریعے بالوں کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کر کے بھی مریض کو کوئی مستقل فائدہ نہیں ہوتا۔ مریض کو چند برسوں کے بعد پھر مایوسی کا منہ دیکھنا پڑتا ہے۔ اس کی بجائے اگر زیر نظر کتاب میں بیان کئے گئے طریقوں پر عمل کیا جائے تو آپریشن کی تکلیف اٹھائے بغیر سر پر صحت مند بال اگائے جا سکتے ہیں۔

بالوں میں سکری یا خشکی (DANDRUFF)

بالوں میں سکری یا بفا کو خشکی بھی کہا جاتا ہے۔ اس بیماری میں سر کی جلد پر چھوٹے چھوٹے سفید رنگ کے چھلکے پیدا ہو جاتے ہیں اور اکثر کپڑوں یا کندھوں پر بکھرے نظر آتے ہیں۔ مختلف علامات کے لحاظ سے سکری کو مندرجہ ذیل قسموں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

سیکلی سیبوریا SCALY SEBORRHEA

اس میں بہت سے ننھے ننھے روپہلی رنگ کے چھلکے سر کی

جلد پر نظر آتے ہیں جن کو اگر ہٹایا جائے تو ان کے نیچے جلد انتہائی خشک نظر آتی ہے۔

ویکسی سیبوریا WAXY SEBORRHEA

اس بیماری میں سر کی جلد جگہ جگہ سے نرم پیلے رنگ کی موم سے ڈھکی ہوئی نظر آتی ہے۔ یہ گنجے پن کی ابتدائی علامتوں میں سے ایک ہوتی ہے۔

آئلی سیبوریا OILY SEBORRHEA

یہ بیماری بچوں میں عام ہوتی ہے۔ اس میں سر کی جلد چکنی محسوس ہوتی ہے۔

پیٹی ری آسس PITYRIASIS

یہ ایسی بیماری ہے جس میں سر کی جلد کے ابھرے ہوئے حصے اس سے الگ ہو کر گرنے لگتے ہیں۔ اس کے مختلف مراحل ہوتے ہیں جو سر میں ٹکڑیوں کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں اور ان مراحل کے دوران سر میں سخت کھجلی ہوتی ہے۔ پھر متاثرہ حصے چکنے ہو جاتے ہیں اور بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔

سکری کی مذکورہ اقسام کی تشریح بہت مختصر طور پر کی گئی ہے کیونکہ ان کا علاج مشترک ہے اور اس لئے ان سب کو "سکری" کے ایک ہی عنوان تلے رکھا جا سکتا ہے۔

سکری یا خشکی کی وجوہات

جب کوئی شخص مزمن بخار۔ جلدی امراض یا انفیکشن (INFECTION) میں مبتلا رہتا ہے اور ان کے علاج کی خاطر ادویات استعمال کرتا ہے تو اس کے سر میں سکری ظاہر ہونے لگتی ہے۔ اس کے علاوہ سکری اس وقت بھی ظاہر ہوتی ہے جب کوئی شخص

عرصہ دراز تک جذباتی یا اعصابی تناؤ اور الجھاؤ کا شکار رہا ہو۔ سکرٹی کے پیدا ہونے میں جسمانی صحت اور خوراک کا بھی بڑا دخل ہے۔ جب خوراک ٹھیک طور پر ہضم نہ ہو رہی ہو تو جسم اپنی کثافتیں سکرٹی کی شکل میں خارج کرنا شروع کر دیتا ہے۔ سکرٹی کا اخراج اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ جسم کے "نظامِ اخراج" کے دیگر اعضاء اپنا فعل صحیح انداز میں انجام نہیں دے رہے اور اس لئے جسم اپنی کثافتیں سر کی جلد کے راستے سے خارج کر رہا ہے۔ لہٰذا نظامِ اخراج کے اعضاء مثلاً پھیپھڑوں گردوں اور انتڑیوں کی کارکردگی کو بہتر بنانے کی طرف توجہ دینی چاہیئے۔ اس کتاب میں نظامِ اخراج کو بہتر بنانے کے طریقے بیان کر دیئے گئے ہیں۔ ان طریقوں پر عمل کرنا چاہیئے۔

سکرٹی یا خشکی کا خوراک کے ذریعے علاج

جب جسم اپنا فاسد مواد اور کثافتیں خارج کرتا ہے تو اس کی وجوہات بہت گہری ہوتی ہیں اور ان کو ایک دو ہفتوں کے علاج سے ختم نہیں کیا جا سکتا۔ لہٰذا سکرٹی کے علاج کے لئے مندرجہ ذیل سطور میں جو غذائیں بتائی گئی ہیں انہیں کافی عرصے تک استعمال کرنا چاہیئے اور جن چیزوں سے پرہیز بتائی گئی ہے انہیں استعمال کرنے سے گریز کرنا چاہیئے۔

چنانچہ سب سے پہلے ایسی غذاؤں کا استعمال بند کر دینا چاہیئے جو جسمانی نظام کے اندر نزلہ کی کیفیت پیدا کرتی ہیں۔ ان میں میدے کی بنی ہوئی تمام اشیاء، کیمیائی طریقے سے صاف کیا ہوا اناج، دودھ اور دودھ سے تیار کی ہوئی چیزیں، بوتلوں اور ڈبوں میں محفوظ کی ہوئی خوراک اور نمک شامل ہیں۔ اس کے علاوہ ایسی ادویات

جن میں نمک شامل ہو استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔

غذا میں نشاستہ (STARCHES) کی مقدار کم کر دینی چاہیئے۔ اس مقصد کے لئے گندم سے تیار کی ہوئی اشیاء اور آلو وغیرہ کم سے کم استعمال کرنے چاہئیں۔

سکری (DANDRUFF) کے مریضوں کو تازہ یا خشک دودھ کسی بھی صورت میں استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

بعض لوگ نمک کا استعمال کم کر دیتے ہیں مگر اُن ادویات کا استعمال ترک نہیں کرتے جن میں نمک شامل ہوتا ہے۔ لہٰذا مختلف ادویات جن میں نمک شامل ہو استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔

کھانے کے سلسلے میں مندرجہ ذیل پروگرام پر عمل کرنا چاہیئے۔

- ناشتے میں تازہ تیزابی پھل مثلاً مالٹے، کینو، سنگترے، انگور، آلو بخارا، آلوچے وغیرہ استعمال کرنے چاہئیں اور ناشپاتی یا سیب کا رس پینا چاہیئے۔
- دوپہر کے کھانے میں سبزیوں کا سوپ، انڈے یا پنیر کا سالن، مٹر، لوبیا اور دالیں استعمال کرنی چاہئیں۔ سبزیاں بھاپ میں پکا کر کھانی چاہئیں۔ بھاپ میں پکا ہوا ایک عدد آلو بھی کھایا جا سکتا ہے۔ انڈے استعمال کرتے ہوئے خیال رکھنا چاہیئے کہ انہیں ہلکا پکایا جائے اور فرائی بالکل نہ کیا جائے۔ دوپہر کے کھانے میں جو روٹی استعمال کی جائے اس کے لئے آٹے کو چھاننا نہیں چاہیئے۔ کھانے کے بعد تازہ تیزابی پھل

استعمال کرنے چاہئیں۔

- رات کے کھانے میں سبزیوں کا سوپ، موسمی پھلوں اور سبزیوں سے تیار کیا ہوا سلاد، بغیر چھانے ہوئے آٹے کی روٹی، تھوڑا سا سالن، مکھن اور شہد استعمال کرنا چاہیئے۔
- رات کا کھانا قدرے جلد کھا لینا چاہیئے اور سونے سے قبل پھل استعمال کرنے چاہئیں۔

مندرجہ بالا غذائی پروگرام کے علاوہ ہفتے میں ایک دن صرف پھلوں پر گزارنا چاہیئے۔ اس پروگرام کو اس وقت تک جاری رہنا چاہیئے جب تک سر کی جلد سے سکری، بفا یا کسی اور قسم کے مواد کا اخراج بند نہ ہو جائے۔

سکری یا خشکی کا مقامی علاج

سب سے پہلے سر کی جلد اور بالوں کی صفائی مندرجہ ذیل طریقے سے کریں۔

دو تین تولیے کرائن کو گرم کر کے باری باری سر پر رکھیں تاکہ جلد کے مسام کھل جائیں۔ اس کے فوراً بعد گرم زیتون کا تیل سر کی جلد پر انگلیوں سے لگائیں اور انگلیوں کے سروں سے اس کو جلد میں جذب کرنے کی کوشش کریں۔ اس کے بعد سر کو گرم پانی اور صابن سے دھو ڈالیں۔ جب سر کی مکمل صفائی ہو جائے تو پھر چھوٹی کنگھی سے سر کی مزید صفائی کریں۔ بعد میں صابن ملے گرم پانی سے سر کو دھوئیں اور پھر سادہ گرم پانی سے صابن کو سر سے نکال دیں۔ آخر میں ٹھنڈے پانی سے سر کو دھوئیں۔ اس عمل کے بعد آپ کو سر کی جلد میں کھجلی اور کچاپن محسوس ہوگا لیکن اس کھجلی کی کوئی

پرواہ نہ کریں اور نہ ہی اس کا علاج کریں۔

جب سکری عرصہ دراز سے ہو تو مذکورہ صفائی ایک ہفتہ تک روزانہ کریں اگر سکری کا حملہ شدید نہ ہو تو پھر اس قسم کی صفائی ہفتہ میں دوبار کافی ہے اور درمیانی وقفہ میں مندرجہ ذیل طریقے سے بالوں کی صفائی کرتے رہیں۔

ہر صبح چھوٹی کنگھی کے ساتھ بالوں سے سکری کے چھلکے صاف کریں پھر انگلیوں کے سروں سے سر کی جلد کی خوب مالش کریں اور بالوں کو پانچ منٹ تک زوردار طریقے سے برش کرتے رہیں۔ جب کبھی محسوس ہو کہ سکری یا خشکی پھر پیدا ہو رہی ہے تو اوپر بیان کردہ طریقے سے سر کو دھو کر اس کی مکمل صفائی کریں۔ بالوں کو جس قدر ہو سکے دھوپ پہنچائیں اور کوئی مرہم۔ لوشن یا ہیئر ڈریسنگ کریم استعمال نہ کریں جو سر کی جلد کے مسام بند کر دے۔

بال خور (ALOPECIA)

بال خور یا بال چر ایسی بیماری ہے جس میں سر کی جلد پر چھوٹی چھوٹی ٹکڑیاں پیدا ہو جاتی ہیں جہاں سے بال گر جاتے ہیں اور پھر پیدا ہونا بند ہو جاتے ہیں۔ یہ بیماری سر کے ایک حصے میں بھی پیدا ہو سکتی ہے اور بہت سے حصوں میں بھی۔ بعض اوقات یہ اتنی شدت اختیار کر جاتی ہے کہ تمام جسم کے بال گر جاتے ہیں۔ پہلے یہ بیماری سر کے ایک چھوٹے سے حصے میں نمودار ہوتی ہے اور یہ حصہ بالوں سے محروم ہو جاتا ہے۔ مریض کو عموماً اس کا پتہ نہیں چلتا اور کوئی دوسرا شخص مریض کی توجہ اس طرف مبذول کراتا ہے۔ یہ وقت بیماری کے علاج کا بہترین وقت ہوتا ہے۔ اگر اسی

وقت علاج شروع کر دیا جائے تو بیماری سے نجات کے کافی امکانات ہوتے ہیں۔

بال خور یا بال چر کا اعصابی تناؤ سے گہرا تعلق ہے۔ یہ بیماری عموماً اس وقت پیدا ہوتی ہے جب مریض ایک لمبے عرصے تک جسمانی، ذہنی یا جذباتی تناؤ میں مبتلا رہا ہو۔ زیادہ دماغی محنت کرنے والے لوگوں کو بھی یہ مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ سر میں مسلسل درد، کھجلی یا غیر معمولی گرمی بھی اس مرض کے اسباب ہیں۔

علاج سب سے پہلے اعصابی تناؤ کو کم کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے اور جسمانی صحت کو جس قدر ممکن ہو بہتر بنانا چاہیئے۔ جسم اور اعصاب کو مناسب آرام پہنچانا چاہیئے۔ ہر رات تقریباً آٹھ گھنٹے سونا چاہیئے۔ ذہنی تفکرات سے نجات حاصل کرنا چاہیئے اور اگر مریض ضرورت سے زیادہ کام کرنے کا عادی ہے اور کسی کھیل یا مشغلے میں حصہ نہیں لیتا تو اسے کھیل وغیرہ میں حصہ لینا چاہیئے کیونکہ اس طرح اعصاب کو تقویت ملتی ہے۔

صحت کے لئے مضر غذائیں اور عادات ترک کر دینی چاہئیں۔ تمباکو نوشی اور محرک اشیاء کا استعمال بہت محدود کر دینا چاہیئے اور متوازن اور غذائیت سے بھرپور خوراک استعمال کرنی چاہیئے۔

اس سلسلے میں کھانے پینے کا مندرجہ ذیل پروگرام مفید رہے گا۔

ناشتہ تازہ یا خشک پھل استعمال کریں یا ان کو ملا کر کھائیں۔ گندم کے خالص آٹے کی روٹی، مکھن اور ایک گلاس تازہ خالص دودھ۔

گیارہ بجے دن خالص تازہ دودھ کا ایک گلاس۔ اس کے ساتھ ترش یا میٹھا پھل یا ان پھلوں کا رس۔

دوپہر کا کھانا

سبزیوں کا سوپ، معمولی سا پکا ہوا انڈا یا پنیر، سبزیاں جو بہت کم پکائی گئی ہوں۔ ہلکے ہلکے پکائے ہوئے چاول اور پھل وغیرہ۔

رات کا کھانا

سبزیوں کا سوپ، سلاد اور آلو، تھوڑا سا سالن اور گندم کے خالص آٹے کی روٹی۔

مقامی علاج

متاثرہ حصے پر زیتون کے تیل کی مالش کرنی چاہیئے زیتون کا تیل متاثرہ حصے پر کھجلی پیدا کرتا ہے اور مفید رہتا ہے۔ دھوپ بھی متاثرہ حصے پر کھجلی پیدا کرتی ہے اس لئے اس مرض کے علاج کے لئے مفید ہے چنانچہ جس قدر ممکن ہو متاثرہ حصے کو دھوپ پہنچانی چاہیئے۔

علاج کے دوران سر پر مالش کر کے سر کی جلد کو حرکت میں لانا چاہیئے اور بالوں کو کھینچ کر سر کی جلد کو کھوپڑی سے اوپر اٹھانے کی ورزش کرنی چاہیئے تاکہ سر کی جلد میں دوران خون تیز ہو۔ بالوں کو ہفتے میں دو بار دھونا چاہیئے اور دھونے کے بعد ان پر ٹھنڈے پانی کا چھڑکاؤ کرنا چاہیئے۔ گردن کو تناؤ سے آزاد رکھنے کے لئے اس کتاب میں بیان کردہ ورزشیں کرنی چاہئیں۔

چند ہفتوں کے بعد سر کے متاثرہ حصوں میں بال پیدا ہونے لگیں گے۔ یہ بال بہت باریک اور کمزور ہوں گے ان کو بار بار کٹوا دینا چاہیئے۔ اس طرح ان کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں اور بال بھی صحت مند اور مضبوط اُگتے ہیں۔

سفید بال

ادھیڑ عمر یا بڑھاپے میں بال بتدریج سفید ہونا کوئی بیماری نہیں ۔ یہ ایک قدرتی عمل ہے ۔ عمر کے ساتھ ساتھ بالوں کی رنگت سیاہی سے سفیدی میں تبدیل ہوتی جاتی ہے اور یہ تبدیلی بالوں کی صحت اور پیدائش میں کوئی رکاوٹ نہیں ڈالتی ۔ سفید بال بھی آخر عمر تک مضبوط رہتے ہیں بشرطیکہ یہ بیماریوں سے محفوظ رہیں ۔ مرد چونکہ عورتوں کی نسبت بالوں کی کم دیکھ بھال کرتے ہیں ۔ اس لئے ادھیڑ عمر یا بڑھاپے میں عموماً ان کے سروں میں خشکی یا گنجاپن پیدا ہو جاتا ہے اور بال بھی نسبتاً زیادہ سفید ہو جاتے ہیں ۔

بالوں کی رنگت

بالوں کے مختلف رنگ ان کے فالی کلز (FOLLICLES) میں پیدا ہوتے ہیں ۔ یہ رنگ ایک بھورے رنگ کے مادے سے پیدا ہوتے ہیں جس کو میلانن (MELANIN) کہتے ہیں ۔ یہ مادہ مختلف لوگوں میں مختلف مقدار میں پایا جاتا ہے ۔ اگر یہ مادہ زیادہ مقدار میں موجود ہو تو بالوں کا رنگ سیاہ ہوتا ہے ۔ اگر قدرے کم مقدار میں ہو تو بال براؤن یا سنہری رنگ کے ہوتے ہیں اگر یہ مادہ بالکل نہ ہو تو بال سفید رنگ کے ہوتے ہیں ۔

بالوں کا رنگ ان کے فالی کلز کے خلیوں میں بنتا ہے ۔ جسم کے دوسرے حصوں کے بالوں کا رنگ بھی اسی طرح بنتا ہے اور یہ رنگ پوری جلد کو ایک مخصوص رنگت عطا کرتا ہے ۔ سورج کی تیز دھوپ جلد کے اندر خلیوں میں میلانن کی پیدائش کو تیز

کرتی ہے تاہم سورج کی شعاعیں بالوں کی سیاہ رنگت کو کسی حد تک اڑا دیتی ہیں۔ بالوں کے تنوں میں جو میلانن موجود ہوتا ہے اس میں کوئی کمی بیشی نہیں کی جاسکتی مگر جلد میں اس کی پیدائش کو تقویت دی جاسکتی ہے۔

بالوں کا اچانک سفید ہونا

بالوں کا اچانک سفید ہونا ایک حیرت انگیز بات ہے۔ تاریخ میں بعض ایسے واقعات ملتے ہیں جب بعض لوگوں کے بال چوبیس گھنٹوں کے اندر سفید ہو گئے۔ اس سلسلے میں سر تھامس مور اور میری انٹوانٹ (MARY ANTOINETTE) کی مثالیں دی جاسکتی ہیں۔ اس کے علاوہ نیوی کے ایک نوجوان کا واقعہ بھی مشہور ہے جو بحری جہاز کے ایک کھمبے سے گر پڑا تھا اور عرشے کی حفاظتی دیوار سے بچ کر سمندر میں جا پڑا تھا۔ اسے جہاز کے عملے نے سمندر سے نکال لیا۔ دوسرے روز جب وہ لوگوں کے سامنے آیا تو لوگوں نے دیکھا کہ اس کے تمام بال برف کی طرح سفید ہو چکے ہیں۔ اس افسر نے لوگوں کو بتایا کہ جب وہ اونچائی سے گر رہا تھا تو اسے احساس ہو گیا تھا کہ وہ موت سے نہیں بچ سکتا اور چند لمحوں میں وہ موت کے منہ میں پہنچ جائے گا۔ شائد موت کی دہشت نے یا اس کے تصور نے ہی اس کے بال سفید کر دیئے تھے۔

تفکرات سے نقصان

زیادہ حساس لوگوں کو جب یہ معلوم ہوتا ہے کہ ان کے بال سفید ہونے

لگے ہیں تو وہ بہت زیادہ فکر مند ہو جاتے ہیں۔ ان کی اس فکر مندی سے ان کے بال تیزی سے سفید ہونے لگتے ہیں۔ جو شخص مسلسل اپنے بالوں کو دیکھ دیکھ کر ان کی سفیدی پر پریشان رہتا ہے وہ دراصل بالوں کے سفید ہونے کی رفتار میں اضافہ کرنے کا موجب بنتا ہے۔ اس کتاب میں بیان کئے گئے طریقوں پر عمل کریں۔ یہ طریقے آسان اور عملی قسم کے ہیں جو خون کی طاقت بڑھانے، سر کی جلد کو صاف رکھنے اور دورانِ خون کو تیز کرنے پر مشتمل ہیں۔

اکثر دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ ہر فکر سے بے نیاز ہوتے ہیں ان کے بال عرصہ دراز تک سیاہ رہتے ہیں۔ چنانچہ جہاں تک ہو سکے آپ بھی تفکرات اور پریشانیوں سے دور رہیں اور بالوں کی صحت اور عام جسمانی صحت کو بہتر بنانے کی کوشش کریں اس طرح عرصہ دراز تک آپ کے بال سیاہ رہ سکتے ہیں۔

بال سفید ہونے کی وجوہات

جیسا کہ آپ اوپر پڑھ چکے ہیں بال عمر کے ساتھ ساتھ سفید ہونے لگتے ہیں لیکن اگر پریشانیاں لاحق ہوں تو بال اور بھی زیادہ تیزی سے سفید ہونے لگتے ہیں۔ اچانک شدید صدمے کے نتیجے میں بال جلد سفید ہو سکتے ہیں۔ بالوں کی سیاہ رنگت کیوں غائب ہو جاتی ہے؟ اس کا سبب یہ ہے کہ غم اور صدمے کی وجہ سے بالوں کے خالی کلز میں سیاہ رنگ کی پیدائش کا عمل سست پڑ جاتا ہے یا بالکل رک جاتا ہے جس سے بال بے رنگ ہونے لگتے ہیں۔ جب بال مکمل طور پر بے رنگ ہو

جاتے ہیں تو وہ سفید نظر آنے لگتے ہیں۔

بالوں کے سفید ہونے میں موروثی خصائل کا بھی دخل ہوتا ہے۔ اس لئے بعض لوگوں کے بال دوسروں کی نسبت جلد سفید ہو جاتے ہیں۔

سفید بالوں کا علاج

بالوں کی سفیدی کا خوراک کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ اس کتاب میں غذا پر جو کچھ تحریر کیا گیا ہے اس پر احتیاط سے عمل کرنا چاہیئے۔ جن غذاؤں میں گندھک (SULPHUR) سلیکا (SILICA) اور فولاد شامل ہوں ان کو بکثرت استعمال کریں۔ گندھک زیادہ ضروری ہے کیونکہ دیکھا گیا ہے کہ بہت سے مریضوں نے جب ایسا پانی استعمال کیا جس میں گندھک موجود تھی اور انڈوں کی زردی استعمال کی اور سر میں زیتون کا تیل لگایا تو ان کے بال دوبارہ سیاہ ہونے لگے۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیئے کہ تمام سبزیوں اور پھلوں میں یہ معدنیات موجود ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ آپ پروٹین سے بھرپور غذا جس میں انڈا، پنیر، بادام، لوبیا، پیاز اور لہسن شامل ہیں استعمال کریں اور کبھی کبھی مچھلی کے تیل (COD LIVER OIL) کا استعمال بھی جاری رکھیں۔

بالوں کی سفیدی دور کرنے کی ورزشیں

جب گردن میں غیر معمولی تناؤ محسوس ہو تو آرام کی خاطر وقت نکال کر ستانا

چاہیئے اور گردن کے تناؤ کو دور کرنے کے لیئے مندرجہ ذیل ورزشیں کرنی چاہئیں۔

سر کو گھمانا

گردن کو ڈھیلا چھوڑ کر سر کو ایک بڑے دائرے میں گھمائیں۔ پہلے دائیں طرف اور پھر بائیں طرف۔ اس ورزش کو کئی بار دہرائیں۔ اگر گردن یا سر میں سے کچھ آوازیں نکلیں تو ان کی پرواہ مت کریں۔

آگے اور پیچھے کی جانب سر جھکانا

سر کو جس قدر ممکن ہو پیچھے کی طرف جھکائیں۔ اس حالت میں سر کو چند سیکنڈ تک رکھیں۔ پھر اس کو آگے کی طرف جتنا ممکن ہو جھکائیں اور ٹھوڑی سے سینے کو چھونے کی کوشش کریں۔ اس عمل کو کئی بار دہرائیں (کم از کم دس بار)

دائیں اور بائیں دیکھنا

چہرے کو دائیں طرف موڑ کر کندھے کے اوپر سے پیچھے دیکھنے کی کوشش کریں۔ پھر چہرے کو بائیں طرف موڑ کر کندھے کے اوپر سے پیچھے دیکھنے کی کوشش کریں۔ خیال رہے کہ اس ورزش میں باقی جسم بالکل حرکت نہ کرے۔

کان کو کندھے سے لگانا

اپنے دائیں کان کو دائیں کندھے سے لگانے کی کوشش کریں۔ پھر اسی طرح بائیں کان کو اپنے بائیں کندھے سے لگانے کی کوشش کریں۔

بالوں کی سفیدی کا مقامی علاج

بالوں کی سفیدی دور کرنے کے لئے طاقت ور غذا استعمال کریں۔اس کے ساتھ ساتھ مقامی نوعیت کا علاج بھی جاری رکھیں۔ یہ علاج مندرجہ ذیل طریقوں سے کیا جانا چاہیئے۔

صفائی بالوں کو ہفتے میں ایک بار خوب دھوئیں اور خیال رکھیں کہ بالوں میں صابن باقی نہ رہے۔ بالوں سے صابن کو مکمل طور پر نکال دینے کے بعد بالوں کو سادہ گرم پانی سے دھوئیں اور پھر سادہ ٹھنڈے پانی سے۔ یہ عمل کئی مرتبہ دوہرائیں اور آخر میں سادہ ٹھنڈے پانی سے بالوں کو دھوئیں۔ اگر آپ بال دھونے کے بعد تیل لگانا چاہتے ہیں تو پھر آخری مرتبہ بالوں کو ٹھنڈے کی بجائے سادہ گرم پانی سے دھوئیں اور بال مکمل طور پر خشک ہونے سے پہلے سر کی جلد پر انگلیوں سے زیتون کا تیل لگائیں اور مالش کے ذریعے تیل کو جلد میں جذب کرنے کی کوشش کریں۔ اگر اس عمل کے بعد اگلی صبح سر میں سکری نظر آئے تو مذکورہ طریقے سے سر کو پھر دھوئیں۔

سر کو بھاپ پہنچانا اگر ہفتہ وار دھلائی کے بعد آپ نے سر میں تیل نہیں لگایا تو پھر رات کے وقت سر کی جلد کو بھاپ میں رکھ کر نرم کرنا چاہیئے اور اس پر زیتون کا گرم گرم تیل لگانا چاہیئے۔ سر کو بھاپ پہنچانے کے لئے ایک مناسب برتن میں ابلتے ہوئے

پانی کے اوپر سر کو رکھیں اور سر کو تولیے سے ڈھانپ لیں ۔جب سر کی جلد پر پسینہ آجائے تو پھر سر کو بھاپ پر سے ہٹا کر اس میں زیتون کا گرم گرم تیل لگائیں ۔تیل انگلیوں کے سروں کی مدد سے سر کی جلد پر لگا کر اسے مالش کے ذریعے جلد میں جذب کرنے کی کوشش کریں ۔اس علاج کے بعد جب بھی سر میں سکری نظر آئے تو اوپر بیان کردہ طریقے کے مطابق بالوں کو صابن سے دھو کر باقی ماندہ سکری کو ایک چھوٹی کنگھی سے بالکل صاف کر دیں ۔

مذکورہ بالا علاج اس وقت تک جاری رکھیں جب تک خاطر خواہ نتائج برآمد نہ ہوں ۔

بالوں کو رنگنا

اگر علاج کے باوجود بالوں کو کوئی فائدہ نہ پہنچے تو انہیں کالی چائے کی پتی کے قہوے سے رنگا بھی جا سکتا ہے ۔اس مقصد کے لئے چائے کی تھوڑی سی پتی لیں اور اس سے گہرے رنگ کا قہوہ تیار کریں ۔ بالوں کو دھونے کے بعد ایک برش کی مدد سے یہ قہوہ بار بار بالوں میں لگائیں ۔اس طریقے سے ہر روز ایک دفعہ بالوں کو رنگ دیں ۔ آہستہ آہستہ بالوں پر رنگ چڑھتا جائے گا ۔

کالی چائے کے قہوے سے بالوں کو سیاہ کرنا اگرچہ قدرتی علاج NATURE CURE کے اصولوں کے مطابق نہیں مگر پھر بھی ہیئر کلر ۔ ہیئر ڈائز ۔خضاب اور اس قسم کی دوسری نقصان دہ کیمیکلز کے مقابلے میں قہوے کا استعمال بہت بہتر ہے ۔ بال رنگنے کے لئے قہوے کا استعمال کافی عرصہ تک جاری رکھا جا سکتا ہے اور

اس سے سر کی جلد اور دوسرے ریشوں کو نقصان نہیں پہنچتا۔ کالی چائے کے قہوے کے استعمال کے ساتھ ساتھ بالوں کے لئے مقامی نوعیت کے وہ علاج بھی جاری رکھے جا سکتے ہیں جن کی تفصیل پہلے بیان کی جا چکی ہے۔

سیبوریا (SEBORRHOEA)

اس بیماری میں سر کے بال چکنے اور بے جان معلوم ہونے لگتے ہیں۔ ان کے ساتھ ناک اور پیشانی بھی چکنی ہو جاتی ہے۔ بیماری کی شدت میں جلد چکنی اور میلی کچیلی نظر آتی ہے۔ یہ بیماری جسم میں خون کی کمی یا خون کے اجزائے ترکیبی میں گڑبڑ یا خون میں غذائیت کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ بچپن میں شدید ذہنی دباؤ اور نامناسب غذا سے بھی اس بیماری کا حملہ ہو سکتا ہے۔ یہ بیماری عموماً بلوغت کے آغاز کے وقت ہوتی ہے۔

علاج اگر بیماری کے آغاز میں مریض کی صحت کمزور نہ ہو تو سر کی صفائی اور دورانِ خون کو بہتر بنانے کے لئے جو طریقے پہلے بیان کئے جا چکے ہیں ان پر عمل کرنے سے یہ بیماری دور ہو جاتی ہے۔ تاہم مریض کو اپنی عام صحت کو بہتر بنانا چاہیئے اور اگر جسم میں خون کی کمی ہے تو اس کے علاج کے لئے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیئے۔

بالوں کا چرنا (SPLITTING)

اس بیماری میں بال سروں کے قریب شاخوں میں تقسیم ہو جاتے ہیں ۔ یہ بیماری عموماً لمبے بالوں میں پیدا ہوتی ہے اور چونکہ عورتوں کے بال لمبے ہوتے ہیں ۔ لہذا یہ بیماری عموماً عورتوں کو لاحق ہوتی ہے ۔ تصویر نمبر ۴ میں دو شاخہ بال دکھایا گیا ہے ۔ اگر بالوں کو خون کے ذریعے ضروری مقدار میں غذائیت نہ پہنچ رہی ہو تو بال کمزور ہو جاتے ہیں اور بالوں کی اس کمزوری کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بال سروں پر سے چرنے لگتے ہیں ۔



بوسیدہ بال کا تنا ۔

بوسیدہ بال کی جڑ

بال کا دو شاخہ تنا ۔

تصویر نمبر ۴

علاج اوپر بیان کی گئی وجوہات کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ عام صحت کو بہتر بنانے کے لئے صحت مند عادات اختیار کریں۔ اور ایسی غذا استعمال کریں جس میں تمام ضروری اجزاء موجود ہوں۔ یہ بیماری بالوں کے لئے مہلک ثابت نہیں ہوتی۔ اس لئے زیادہ پریشانی کی ضرورت نہیں۔

بالوں کی بوسیدگی (ATROPHY)

بال جھڑنے کی ایک ایسی قسم بھی ہوتی ہے جس میں بال جڑ سے لے کر سرے تک جھڑ جاتے ہیں۔ اس بیماری کی وجہ سے بعض اوقات بال بوسیدہ ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ بیماری کا پتہ لگتے ہی فوراً اس کے علاج کی طرف توجہ دینی چاہیئے کیونکہ اس بیماری کی وجہ سے بال نسبتاً تیزی سے مکمل طور پر ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس بیماری میں بال تین یا چار حصوں میں بٹ جاتے ہیں اور کھردرے غیر چمکدار اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ بعض بال بہت پتلے ہو جاتے ہیں۔ اگر پتلے بال کو جلد سے باہر کھینچ لیا جائے تو اس کی جڑ کے گرد بلب سکڑا ہوا نظر آتا ہے۔

اس بیماری کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بال بنانے والا مادہ جب خالی کلز میں پیدا ہوتا ہے تو اکٹھا ہو کر ایک بال کی صورت میں جلد سے باہر نہیں نکلتا بلکہ دو، تین یا چار بالوں کی صورت میں جلد سے باہر نکلتا ہے (دیکھیں تصویر نمبر ۴) اس طرح ایک ہی بال تین یا چار بالوں کی شکل میں جلد سے باہر آتا ہے۔ بال کی شاخیں بظاہر دیکھنے سے نظر نہیں آتیں مگر وہ ہیئر پن (HAIR PIN) کے

گول کئے ہوئے سرے کی مانند ہوتی ہیں۔

علاج اس بیماری میں مقامی علاج سے زیادہ فائدے کی امید نہیں ہوتی کیونکہ اس بیماری کا مریض کی صحت اور اندرونی جسمانی نظام سے گہرا تعلق ہے۔ چنانچہ مریض کو اپنی عام صحت کو بہتر بنانے پر توجہ دینی چاہیئے۔ تاکہ سر کی جلد میں خالی کلر کو وافر مقدار میں صحت مند خون فراہم ہو سکے اور وہ صحت مند اور مضبوط بالوں کو جنم دینے کے قابل ہو سکیں۔

جوئیں (LICE)

اگر کسی شخص کے بالوں میں جوئیں ہوں تو ایسے شخص کے ساتھ اٹھنے بیٹھنے اور چھونے سے یہ جوئیں دوسرے شخص تک پہنچ جاتی ہیں۔ اکثر دوسرے شخص کی کنگھی یا ٹوپی استعمال کرنے سے بھی جوئیں منتقل ہو جاتی ہیں۔ جوؤں کی وجہ سے سر میں سخت کھجلی ہوتی ہے۔ سر میں جوؤں کی موجودگی کا پتہ ان کے انڈوں کا مشاہدہ کرنے سے چل جاتا ہے۔ ان انڈوں کو عرف عام میں "لیکھیں" کہا جاتا ہے۔ یہ انڈے یا لیکھیں بالوں سے چمٹی ہوئی نظر آتی ہیں۔ ان کو دور کرنے کے لئے کسی قابل ڈاکٹر سے سر پر لگانے کا ایملشن لینا چاہیئے یا مناسب شیمپو استعمال کرنا چاہیئے۔ لیکھیں یا انڈے ذرا مشکل سے ضائع ہوتے ہیں۔ اس لئے علاج کو اس وقت تک جاری رکھنا چاہیئے جب تک کہ ان کا مکمل طور پر خاتمہ نہ ہو جائے۔

داد یا رنگ ورم (RING WORM)

بعض اوقات بچوں کے سر کی جلد میں ایسی خرابی واقع ہو جاتی ہے جس کو عام لوگ غلطی سے بال خور (ALOPECIA) کی بیماری خیال کرنے لگتے ہیں۔ یہ بیماری داد (RING WORM) ہوتی ہے اور عام طور پر بالغ افراد کے سر میں نہیں ہوتی۔ یہ عموماً بلوغت سے پہلے بچوں کے سر پر پیدا ہوتی ہے۔ بال خور (ALOPECIA) کے برعکس اس بیماری میں بال آہستہ آہستہ ضائع ہوتے ہیں اور سر کا متاثرہ حصہ مکمل طور پر گنجا نہیں ہوتا۔ اس بیماری میں بالوں کے خالی کلے جلد سے باہر ابھر آتے ہیں۔ اور متاثرہ حصے کی حدود پر بال ٹوٹے ہوئے نظر آتے ہیں۔ متاثرہ حصے پر کھرنڈ سا نظر آتا ہے اور اس حصے سے بال آسانی کے ساتھ باہر کھینچے جا سکتے ہیں۔ خوردبینی مشاہدے سے اس حصے پر جراثیم کی موجودگی کا پتہ لگایا جا سکتا ہے۔ بعض حالات میں متاثرہ حصہ ایک پیپ دار پھوڑے کی صورت میں نظر آتا ہے۔ جو کافی متورم ہوتا ہے۔ اس بیماری کے علاج کے لئے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیئے۔

ورمِ اعصاب (NEURITIS)

جب جلد کی رگیں بہت زیادہ متورم اور مشتعل ہو جاتی ہیں تو جلد سُرخ متورم اور چمک دار ہو جاتی ہے۔ چنانچہ ورمِ اعصاب کی اس بیماری سے نہ صرف ناگوار

درد محسوس ہوتا ہے بلکہ اس سے متاثرہ حصے کی جلد میں بھی تبدیلی آجاتی ہے۔
اسی طرح جب سر کی رگوں میں ورم پیدا ہو جائے تو بالوں کی نشوونما رک جاتی ہے۔
اس بیماری کا ایک عام اثر بالوں کی رنگت ضائع ہونے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے
اور وہ سفید ہونے لگتے ہیں۔ آشتدہ کے لئے ان کی پیدائش رُک جاتی ہے اور پہلے
سے موجود بال گرنے لگتے ہیں۔

اس بیماری کا دوسرا اثر یہ ہوتا ہے کہ بال کھردرے ہو جاتے ہیں۔ سر کے بالوں
میں یہ کھردراپن زیادہ محسوس نہیں ہوتا مگر جسم کی جلد پر یہ اثر خاصا نمایاں نظر
آتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ جہاں جہاں رگیں اور اعصاب زیادہ مشتعل ہوتے
ہیں وہاں پر بالوں کے خانی خلیوں کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے اور ان کے فعل میں خلل
واقع ہو جاتا ہے۔

ورم اعصاب کی بیماری میں کوئی مقامی علاج کارگر نہیں ہوتا۔ اس لئے مریض
کو اپنی غذا پر توجہ دینی چاہیئے۔ اُسے غذائیت سے بھرپور غذا استعمال کرنی چاہیئے۔
اس کے علاوہ ان تمام ہدایات پر عمل کرنا چاہیئے جس سے اعصابی نظام کی کارکردگی
کو بہتر بنایا جا سکے۔ جسم میں اگر دوسرے اہم اعضاء کا فعل ناقص ہو تو مریض کو
ان کا فعل درست کرنے کی خاطر کسی قابل ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیئے۔

آخری بات

کتاب کے اب تک کے مطالعے سے آپ بالوں کی نشوونما اور بیماریوں کے متعلق کافی معلومات حاصل کر چکے ہوں گے۔ آپ جانتے ہیں کہ دھوپ جلد اور بالوں کے لئے فائدہ مند ہوتی ہے۔ سر کی جلد پر مالش کرنا، بالوں کو پہلے نرمی سے اور پھر بتدریج زور سے برش کرنا اور کھینچنا اور اس کے علاوہ گیلی ٹوپیوں کی مدد سے سر کی جلد اور گردن کو دبانا وہ طریقے ہیں جن پر عمل کرنے سے دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے اور بالوں کی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے۔ آپ یہ بھی جانتے ہیں کہ کیمیائی اجزاء سے پاک صاف ستھرے پانی اور نرم صابن سے سر کو دھونا بالوں کی بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

سر کی جلد کی داد (RING WORM) بچوں کے سروں میں پیدا ہوتی ہے اور تیزی سے پھیلتی ہے لیکن اگر بچوں کے بالوں کو باقاعدگی سے دھویا جائے اور انہیں کھانے کے لئے صحت بخش اور متوازن خوراک فراہم کی جائے تو بیماری لاحق نہیں ہو سکتی۔ بالوں کی صحت کے لئے ضروری ہے کہ آدمی کی اپنی صحت بھی اچھی ہو۔ اگر آدمی خود صحت مند نہ ہو تو کوئی بھی مقامی علاج بالوں کی بیماریوں سے نجات نہیں

دلا سکتا۔

آپ کو یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیئے کہ صرف ذاتی کوشش سے ہی بالوں کی صحت کو برقرار رکھا جا سکتا ہے۔ بہت سے اشتہار آپ کی توجہ اپنی طرف مبذول کراتے رہتے ہیں جن میں کسی دوا، کیمیکل یا ٹانک کے غیر معمولی فوائد کا ذکر ہوتا ہے۔ لیکن ان اشتہاری ادویات سے شاذ ہی کسی بہتری کی امید کی جا سکتی ہے۔ بالوں کی صحت بھی جسمانی صحت کی طرح بوتلوں میں بند ہو کر نہیں آتی۔ یہ زندگی کو صحت کے اصولوں پر استوار کرنے سے ہی حاصل کی جا سکتی ہے۔ نئی ادویات اور آپریشنوں کے بارے میں حیرت انگیز دعوے کئے جاتے ہیں۔ آج کے تکنیکی دور میں ان طریقوں کو "سائنسی طریقے" گردانا جاتا ہے جب کہ بیماری کے اسباب کی تحقیق اور بیماری کے علاج کے عمل کو "غیر سائنسی" کہہ کر ان کی افادیت سے توجہ ہٹانے کی کوشش کی جاتی ہے۔

بالوں پر نرم جراثیم کش لوشن یا شیمپو استعمال کرنا مکمل طور پر بے ضرر نہیں ہوتا لیکن اگر تیز جراثیم کش لوشن یا کیمیکل استعمال کئے جائیں تو یہ اور بھی زیادہ خطرناک ثابت ہوتے ہیں۔ ممکن ہے کہ یہ کیمیکل عارضی طور پر بیماری کی علامات کو ختم کر دیں۔ لیکن بعد میں اس غلطی کی بھاری قیمت ادا کرنا پڑتی ہے۔ جراثیم کش کیمیکل سر کی جلد کے صحت مند ریشوں کو ختم کر دیتے ہیں اور ایک بار جو چیز ضائع ہو جائے اسے دوبارہ حاصل کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔

ذاتی کوشش کی متبادل اور کوئی چیز نہیں ہو سکتی۔ ہمارا اصل مقصد بیماری کا مستقل علاج ہونا چاہیئے۔ اس کتاب میں دی گئی ہدایات بالوں کی بھرپور نشوونما

میں راہنما ثابت ہوں گی - آپ کی اوّلین کوشش یہ ہونی چاہیئے کہ آپ کے کسی عمل سے بالوں کے فالی کلز (FOLLICLES) اور ان کی جڑوں کو اس حد تک نقصان نہ پہنچنے پائے کہ بال گر جائیں اور ان کی واپسی ناممکن ہو جائے ۔

بالوں کے فالی کلز کمزور پڑ جانے کی صورت میں اگر وقت ضائع کئے بغیر عام جسمانی صحت کو بہتر بنایا جائے اور سر کی جلد کی مالش اور بالوں کی دیگر ورزشیں اپنا لی جائیں تو عین ممکن ہے کہ پھر سے صحت مند اور مضبوط بال پیدا ہونا شروع ہو جائیں ۔

اگر خوش قسمتی سے آپ ابھی بالوں سے محروم نہیں ہوئے تو آپ کو چاہیئے کہ آج ہی سے اپنی صحت کا خیال رکھنا شروع کر دیں اور متوازن سادہ اور صحت بخش غذا استعمال کریں اور اس کے ساتھ ساتھ بالوں کی صحت اور حفاظت کے لئے اس کتاب میں درج ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کریں ۔